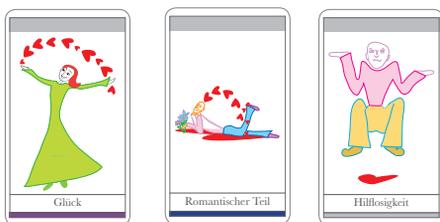


# Die Beziehungskarten

Die Karten sind aufgeteilt in Themen, Teile und Dynamiken.



Wenn Sie unsicher sind, zu welcher Gruppe sie gehören, ist das an den farbigen Streifen unten und an der Rückseite zu erkennen:

- Lila = Thema (z.B. „Familie“ oder „Alter“)
- Blau = ein Teil (z.B. „Zynischer Teil“ oder „Unabhängiger Teil“)
- Grau = eine Dynamik (z.B. „Frustration“ oder „Distanz“)

## Themen

Unter Themen verstehe ich Lebensthemen, die zum Teil ganz direkt mit Beziehung zu tun haben (Liebe, Untreue, Verlust), und außerdem „übergeordnete Themen“, die in gewisser Art und Weise uns alle als Menschen betreffen (Tod, Geld, Spiritualität).

## Teile

Dann habe ich bestimmte Verhaltensstrukturen als Teil, sozusagen als Persönlichkeitsanteil

definiert. Sie haben ganz bestimmte Verhaltensweisen, oft in bestimmten Situationen oder bestimmten Menschen gegenüber. Ungeduld Ihrem Vater gegenüber, aber bei Ihrer Freundin

sind Sie das nicht. Offenheit Ihrem Chef gegenüber, aber Ihrer Frau gegenüber nicht.

Wenn sich aber so ein Verhalten gewissermaßen verselbstständigt und in Ihrem System (in Ihrem Kopf) eine eigene Stimme bekommt oder Sie sich über diese Dynamik identifizieren, sie also ein relativ fester Bestandteil Ihrer Persönlichkeitsstruktur wird, nenne ich das hier einen Teil.

## Dynamiken

Hierunter verstehe ich Reaktionen (innere oder äußere) und Verhaltensweisen.

Hier gibt es Verhaltensweisen des Einzelnen und auch gemeinsame Dynamiken, also Reaktionen, die Sie mit Ihrem Partner gemeinsam leben oder teilen.

Ich möchte noch klarstellen: meine Einteilung ist in gewisser Weise willkürlich, weil ich bestimmte Dynamiken als so verfestigt postuliert habe, dass sie zu einem eigenständigen Teil mutiert sind und andere „nur“ als Verhalten. Allerdings könnte sich die Reaktion „Flucht“ oder „Angst“ ohne weiteres zu einem „Flucht-Teil“ oder „Angst-Teil“ verfestigen.

## Karten legen:

Sie können nun zum Thema Beziehung (oder auch jedem anderen so vorgehen): Sie nehmen sich von den Themen diejenigen heraus, die für Sie in Bezug auf Beziehung wichtig sind und legen sie ganz oben in eine Reihe.

Dann nehmen Sie alle Teile heraus, die bei Ihnen in Zusammenhang mit Beziehung da sind oder aktiviert werden. Hier sollten Sie ein System legen. Bilden Sie Teile-Gruppen mit den Teilen, die zusammen arbeiten, stellen Sie diese denen gegenüber, die dagegen arbeiten und bringen Sie ggf. die Teile in Abhängigkeiten zueinander.

Dann suchen Sie alle Dynamiken heraus, die zu Ihnen in Beziehung gehören und ordnen sie den Teilen zu. Beispiel: der Rationale Teil (dem das Thema Sicherheit wichtig ist) reagiert, wenn er unter Druck ist mit Herablassung und Manipulation.

## Beispiel:



Für weitere Anregungen zu den Karten steht der Praxisteil meines Buches „Liebe, Beziehungsweise, was?“ zum kostenlosen Download auf meiner Website zur Verfügung:

[https://www.rima-meyendorf.de/pdf/buch\\_beziehung/05\\_Teil4\\_Praxisteil.pdf](https://www.rima-meyendorf.de/pdf/buch_beziehung/05_Teil4_Praxisteil.pdf)

Das Buch selbst können Sie direkt beim tredition-Verlag bestellen:

[https://shop.tredition.com/booktitle/Liebe\\_Beziehungsweise\\_Was/W-1\\_92902](https://shop.tredition.com/booktitle/Liebe_Beziehungsweise_Was/W-1_92902)