



Von Mensch zu Mensch

Wandel gemeinsam meistern

Workbook

Partnerschaft, Beziehung & Liebe



Reflektion mit dir selbst:

Singles: Warum wünsche ich mir eine Beziehung?
Was braucht es damit es mich einlassen kann?
Was ist meine grösste Angst?

Paare: Was wünsche ich von meinem Partner?

Was stört mich bei meinem Partner?
Was ist unerwünscht? Dinge, die ich nicht gerne habe?

Welche Ansichten habe ich über das andere Geschlecht/mein eigenes Geschlecht? Sowohl positive als auch negative?

Frauen sind:

Männer sind:

Was sind unsere gemeinsamen Visionen?

Kennst du die wichtigsten Werte von deinem Partner? Welche?

Liebst du deinen Partner?

Kannst du dir vorstellen die nächsten 10-15 Jahre so weiter zu leben?

Was ist das grösste Konflikt-Thema bei euch?

Wo seid ihr nicht ehrlich? Welche Themen spricht ihr nicht an oder klärt sie?

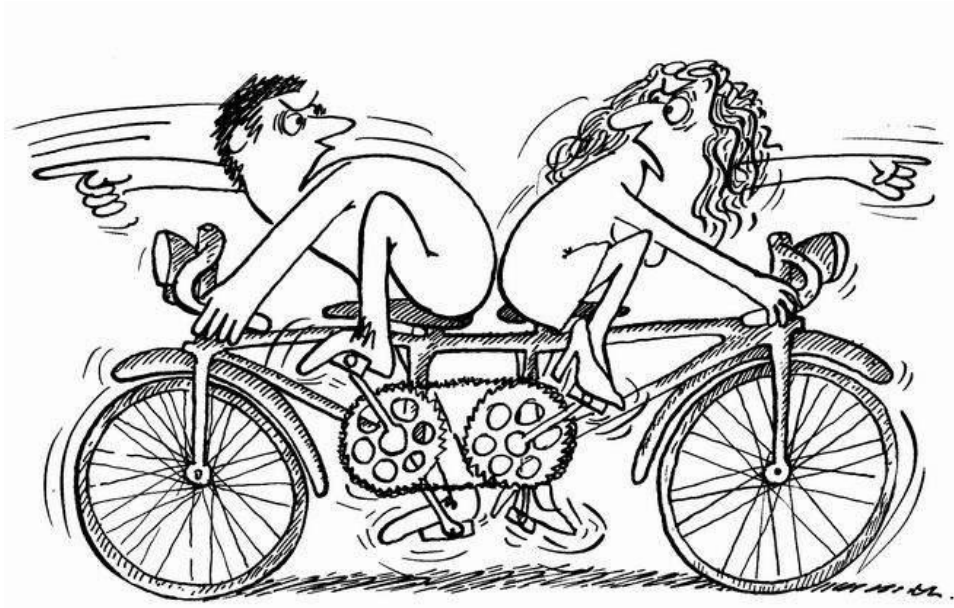
Was wünschst du dir in der Sexualität?

Wenn du einen Wunsch frei hättest in der Partnerschaft, was wäre das für ein Wunsch?

Was würdest du deinem Partner einmal gerne ehrlich sagen?

Wie sehr liebst du dich selbst?

Konflikte in der Beziehung:



Wer sich einen Partner fürs Leben wählt, der wählt gleichzeitig auch ein paar Herausforderungen fürs Leben.

Hilfe, mein Partner spiegelt mich:

Warum habe ich einen Partner, der ist?

Warum ist er immer ein?

Warum stört mich an meinem Partner, dass er / sie?

Die Lösung heisst:

Was hat es mit mir zu tun?

Was ist dein Anteil?

Welches Gefühl holt es in dir hoch?

„Manche Menschen verlassen eine Ehe, indem sie sich scheiden lassen, andere tun es, indem sie nebeneinander her leben.“

Zwiegespräche für Paare

Zwiegespräche vertiefen die Partnerschaft durch eine Fülle von Momenten, die den meisten nicht bewusst werden, vor allem durch die Steigerung der wechselseitigen Einfühlung. Dabei berichtet jeder dem Anderen, wie er sich selbst, den Anderen, die gemeinsame Beziehung und die jeweilige Situation gerade erlebt. Einer macht sich im wesentlichen Gespräch also dem Anderen einfühlbar; er wartet nicht passiv auf Einfühlung des Partners.

Dieser „Austausch von Selbstportraits“ überwindet auf einfache und oft verblüffende Weise die sich nach und nach einschleichende Beziehungslosigkeit, die sonst zu einem inhaltsleeren Nebeneinander, statt zu einem lebendigen Miteinander, führt. Die Fähigkeit, zu reden und zuzuhören entwickelt sich von selbst weiter.

Zwei Dinge sind wichtig

1. Nehmen Sie sich einmal pro Woche 90 Minuten ungestört Zeit.
2. Sorgen Sie dafür, dass Sie dies regelmässig tun.

Die Regelmässigkeit der Zwiegespräche ist sehr wichtig, damit der „unbewusste rote Faden“ bestehen bleibt und weitergesponnen werden kann. Sie verhindert, dass Konflikte aufgeschoben werden und spart Energie, weil Konflikte schon im Entstehen angesprochen und bearbeitet werden können.

Die Themen

Jeder antwortet auf die innere Frage: ***„Was bewegt mich im Moment am stärksten?“***

Sie schildern, wie Sie sich, den anderen und die Beziehung erleben. Jeder bleibt also bei sich.

Das Gespräch hat kein anderes Thema.

Das können Gefühle in der Beziehung sein, aber auch Konflikte am Arbeitsplatz oder Träume. Wichtig ist, dass Sie von sich sprechen und sich Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin mitteilen. „Mitteilen“ kommt von „teilen“. Teilen Sie mit ihm / mit ihr, was Sie in Ihrem Leben bewegt. Zwiegespräche sind kein Offenbarungszwang. Jeder entscheidet für sich, was er sagen mag, auch wenn grösstmögliche Offenheit in der Regel am weitesten führt. Sich wechselseitig einfühlbar zu machen ist das erste Ziel der wesentlichen Gespräche. Nur so können wir einander wirklich miterleben.

Regeln für das Zwiegespräch

- Schaffen Sie eine Atmosphäre, in der Sie gut miteinander reden können. Achten Sie darauf, dass Sie 90 Minuten lang ungestört bleiben können und lassen Sie sich nicht unterbrechen, z.B. durch ein Telefonat oder einen Besuch.

Dazu suchen beide einen festen Termin in der Woche, der am wenigsten durch anderes gestört wird. Dieser Haupttermin allein reicht jedoch erfahrungsgemäss nicht aus. Es ist günstig, auch gleich einen festen Ersatztermin zu vereinbaren der dann gilt, wenn der Haupttermin ausfallen muss.

- Die folgende Viertelstundenregelung hat sich bewährt: Jeder hat fünfzehn Minuten ganz für sich, die er fürs Sprechen oder Schweigen verwenden kann. Danach ist der andere an der Reihe für seine Viertelstunde. Am Ende der 90 Minuten ist das Gespräch beendet. Es wird nicht „nachdiskutiert“.

- Gehen Sie von sich aus und sprechen Sie in der „Ich-Form“. Angriffe und die daraus resultierende Verteidigung entstehen nur durch die „Du-Form“. Wer in der „Ich-Form“ spricht, macht keine negativen Aussagen über den Partner. Sprechen Sie über Ihre eigenen Gefühle und Wünsche.

Achten Sie darauf, ob Sie diese Gefühle schon von früher her kennen (wenn Sie diese Gefühle schon aus der Kindheit oder von früheren Partnerschaften her kennen, hilft es Ihnen, den Vorwurf an den jetzigen Partner zu entschärfen).

- Stellen Sie keine Fragen. Mit Fragen können Sie den Partner in die Enge treiben – dann kann er sich nicht mehr auf das konzentrieren, was er eigentlich sagen wollte, sondern ist mit der Beantwortung der Frage beschäftigt.

- Erteilen Sie keine Ratschläge – „Ratschläge können auch Schläge sein“.

Ein wichtiger Grundsatz im Zwiegespräch ist, dass jeder bei sich bleibt und an sich selbst

arbeitet. Mit einem Ratschlag kümmern Sie sich um den Bereich des Partners und nicht um sich selbst.

Einige Erfahrungen können für den Anfang hilfreich sein

Sie können den anderen nie ändern, obwohl Sie gerade das vielleicht am liebsten tun würden. Mit Glück gelingt es Ihnen, sich selbst zu ändern. Dann ändert sich die Beziehung als Ganzes - also auch Ihr Partner / Ihre Partnerin.

Oft versuchen wir, den seelischen Schwerpunkt im Gespräch von uns selbst auf den anderen zu verschieben. Dann befinden wir uns mit unserem Erleben beim Anderen - und haben uns selbst vermieden.

Wenn Sie im Zwiegespräch Ihrem Partner Vorwürfe machen, dann sollten Sie genau diese Vorwürfe auf sich "übersetzen". Denn fast ausnahmslos machen wir Vorwürfe, um einen unbewussten Druck von Selbstvorwürfen loszuwerden.

Ein starker unbewusster Widerstand versucht, die Zwiegespräche zu verhindern. Oft sorgt er für den Ausfall eines Gesprächs, um dann alles im Sande verlaufen zu lassen. Deshalb kann man sagen: Regelmässigkeit ist alles - der Rest kommt von selbst.

Fünf Einsichten machen den "Geist" von Zwiegesprächen aus

Diese Einsichten sind Entwicklungsziele, nicht etwa vollendete Tatsachen oder vorgegebene Regeln. Sie gleichen eher einer Sprache der Zweierbeziehung. Wir können sie mit der Zeit erlernen. Jede Einsicht bringt eine Reihe fundamentaler Änderungen im Alltag des Paares mit sich.

1. Wir können lernen, von der wechselseitigen Unkenntnis auszugehen, statt von der gleichen Wellenlänge: **"Ich bin nicht du und weiss das nicht"**.

2. Wir können lernen, unser gemeinsames unbewusstes Zusammenspiel wahrzunehmen, statt uns als zwei unabhängige Individuen aufzufassen: **"Wir sind zwei Gesichter einer Beziehung und sehen es nicht"**.

3. Wir können lernen, regelmässige wesentliche Gespräche als Herz und Kreislauf einer lebendigen Beziehung zu begreifen, statt mit Worten unsere Beziehung nur noch zu verwalten: **"Dass wir miteinander reden, macht uns zu Menschen"**.

4. Wir können lernen, in konkreten, erlebten Beispielen statt in abstrakten Begriffen zu sagen, was wir meinen: **"In Bildern statt in Begriffen sprechen"**.

5. Wir können lernen, auch unsere Gefühle als unbewusste Handlungen mit geheimer Absicht zu verstehen, statt zu meinen, sie überkämen uns wie Angst und Depression von innen oder würden uns von aussen zugefügt, wie Kränkung und Schuldgefühl: **"Ich bin für meine Gefühle selbst verantwortlich"**.

Liebevolle Kommunikation

"Es ist kein Benzin im Auto. Warum kannst du niemals an etwas denken? Ich habe dir schon tausend Mal gesagt, dass du tanken sollst!"

"Du hättest mich fragen sollen, ehe du jemanden zum Essen einlädst. Ich wollte den Abend mit dir allein verbringen. Warum sind dir deine Freunde immer wichtiger als ich?"

Du kümmerst dich nicht mehr um mich
Du hast kein Vertrauen zu mir
Du weisst es natürlich besser
Du solltest endlich einmal einsehen...
Du bist so rücksichtslos!
Du benimmst dich wieder mal wie ein Kind
Du läufst immer weg
Du fährst zu schnell
Du nimmst dir zu wenig Zeit

Du lässt mir keine Freiheit
Du willst immer recht behalten
Du liebst mich nicht wirklich, wie ich bin
Du solltest dich einmal sehen, wie du aussiehst...
Du bist so egoistisch!
Weiss du, wo dein Problem liegt?
Deine Haare sind zu lang
Du solltest mehr Zeit mit den Kindern verbringen
Du gehst mit mir nie aus

Keine Du-Botschaften, sondern

Beispiel einer Kritik:

Negativ:

„Nie sagst du mir, was läuft und ich finde du bist ein Egoist und schaust nur auf dich!“

Besser:

Beobachten: „Ich habe beobachtet, dass du mir gegenüber wichtige Infos über die Kinder nicht erwähnt hast. Diese sind...“

Gefühl: „Ich ärgere mich sehr darüber und ich bin stinksauer.“

Bedürfnis: „Weil ich gern informiert gewesen wäre, weil es mir wichtig ist, dass...“

Wunsch: „Ich möchte mit dir eine Lösung finden, wie wir das in der Zukunft anders handhaben können.“

Bitte: „Ich bitte dich, mir zukünftig...“

Die männliche und weibliche Sprache verwendet zwar dieselben Wörter, jedoch werden sie von Männern und Frauen unterschiedlich in Zusammenhang gestellt und mit verschiedenen Bedeutungen gebraucht.

Der optimale Partner ist nicht perfekt, aber perfekt für uns!

Thomas Frei

Frühwarntest für Paare

Wie **zufrieden** bist du mit deiner Partnerschaft?

Was?	Zufriedenheitsfaktor?	Bemerkung:
Mit dem Verhältnis Nähe und Distanz?	😊 😐 😞	
Mit der gegenseitigen Wertschätzung?	😊 😐 😞	
Mit den gemeinsamen Gesprächen?	😊 😐 😞	
Mit dem notwendigen Respekt?	😊 😐 😞	
Mit dem Sexualleben?	😊 😐 😞	
Mit dem „Entschuldigen“ und verzeihen?	😊 😐 😞	
Mit dem Umgang mit Geld?	😊 😐 😞	
Mit dem Geben und Nehmen?	😊 😐 😞	
Mit der Ausgeglichenheit in der Partnerschaft? Macht und Dominanz	😊 😐 😞	
Mit der Wohnsituation?	😊 😐 😞	
Mit der Erziehung der Kinder?	😊 😐 😞	
Mit der Zärtlichkeit und gegenseitigem Gernhaben? Küssen und kuscheln?	😊 😐 😞	
Mit der gegenwärtigen Situation der Beziehung?	😊 😐 😞	
Mit der Streitkultur (wie gestritten wird)?	😊 😐 😞	
Mit der Kommunikationsfähigkeit in der Beziehung?	😊 😐 😞	

Gesamteindruck:

Wie steht es um die Partnerschaft?

Wo sind die Schwachstellen?

Wann hast du das letzte Mal dem Partner Wertschätzung gezeigt? Wann hast du das letzte Mal ein Lob ausgesprochen? Ihm deine Bewunderung gezeigt? Warte nicht, sondern mach es gleich!

Wer bin ich? Wer ist mein Partner?

Wie gut kennst Du deinen Partner?

Je besser wir den Partner kennen, desto mehr erfährt man über dessen Bedürfnisse.
Macht ein **Spiel** daraus und geht gemeinsam durch die Fragen.

Wer weiss mehr über den andern?

1. Welchen Problemen steht er derzeit gegenüber?
2. Was ist sein grösster Traum?
3. Wie verbringt er am liebsten den Abend?
4. Welches ist seine schönste Kindheitserfahrung?
5. Welches war der schönste Urlaub?
6. Welches ist sein Lieblingsfilm?
7. Wer war sein bester Freund in der Kindheit?
8. Wie war das Verhältnis zu den Eltern in der Kindheit?
9. Was sind seine 3 wichtigsten Werte im Leben?
10. Was sind die grössten Sorgen und Ängste?
11. Was bringt den Partner auf die Palme?
12. Was liebt er und wünscht er sich?
13. Wie kann ich ihn in einer Stresssituation wieder beruhigen?
14. Welche Sehnsucht steckt in ihm?
15. Worauf legt er Wert in der Beziehung?
16. Was mag er im Sex? Was mag er nicht?
17. Was ist ihm wichtig im Umgang mit andern Menschen?
18. Was waren die prägendsten Phasen im Leben des Partners?
19. Was waren die grössten Erfolge in der Vergangenheit?
20. Worauf ist er besonders stolz im Leben?
21. Wovor hat er am meisten Angst?
22. Was hat ihn am meisten verletzt?
23. Wo ist mein Partner empfindlich?
24. In welchen Situationen fühlt er Wut, Trauer, Angst?
25. In welchen Situationen fühlt er Freude, Spass, Glück?
26. Was würde er am liebsten auf dem Grabstein stehen haben?
27. Was sind seine 3 wichtigsten Ziele im Leben?
28. Was bewundert mein Partner an mir selber?
29. Wenn wir getrennt sind, was vermisst mein Partner an mir?
30. Wann/weswegen ist mein Partner stolz auf mich?
31. Was reizt und verführt meinen Partner am meisten?
32. Wie ist sein Umgang mit Geld?

Unser Lebenspanorama:

Wir sind das, was wir sind. Das ist das, was uns geprägt hat:

1. Wie wurden wir auf der Welt empfangen? Waren wir erwünscht und wurden mit Liebe begrüsst?
2. War es für die Eltern in Ordnung, dass du ein Mädchen oder Junge warst? Oder wollte ein Elternteil lieber ein anderes Geschlecht?
3. Hast du seit der Kindheit eine Krankheit oder Missbildung?
4. Wie waren die ersten 3 Lebensjahre?
5. Wie bist du aufgewachsen? War es harmonisch?
6. Wie war das Verhältnis zu Geschwistern?
7. Welche Rolle spieltest du in der Kindheit? Welche Aufgabe musstest du erfüllen?
8. Wie war die Ehe der Eltern? Glücklich, schlecht oder lebten sie einfach neben einander her?
9. Haben sich die Eltern scheiden lassen? Ist jemand gestorben?
10. Welche Katastrophen gab es in deinem Leben (Unfall, Krankheit, Tod)? Wie haben sich diese Ereignisse auf dein Lebensgefühl ausgewirkt?
11. Welche Männer spielten in deinem Leben eine wichtige Rolle?
12. Was hast du von deinem Vater für Überzeugungen gelernt?
13. Welche Frauen spielten in deinem Leben eine wichtige Rolle?
14. Welche Überzeugungen und Wertvorstellungen hast du von deiner Mutter übernommen?
15. Welche andern Menschen haben dich stark geprägt und wie? (Lehrer, Grosseltern, Nachbarn, Chefs, Tante, Onkel, Pfarrer, Sportlehrer, etc.)
16. Wie waren die ersten sexuellen Erfahrungen?
17. Wie beurteilst du dein Leben insgesamt? Warst du zufrieden mit dem Verlauf?

Wo gibt es noch seelische Wunden? Wo ist etwas noch nicht verstanden worden? Wo gibt es Programme, Überzeugungen, Muster, die dich hindern eine Partnerschaft einzugehen oder dich innerhalb einer Partnerschaft hindern?

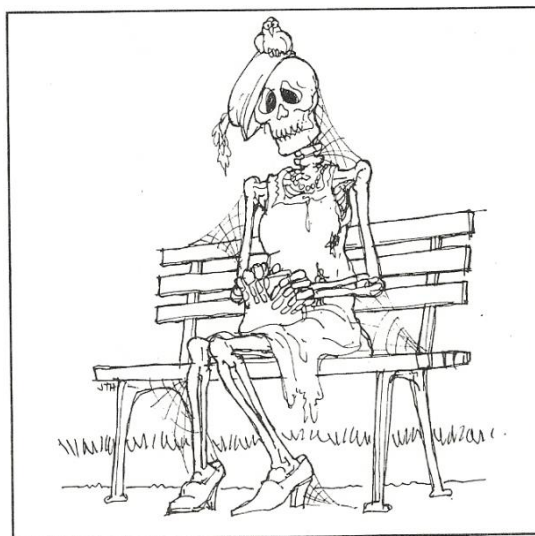
Aus der Psychologie weiss man, dass nicht nur das Denken sich auf das Verhalten auswirkt, sondern dass auch umgekehrt, dass das Verhalten sich auf die Einstellung auswirkt.

Deshalb kannst du auch mal so tun als ob.... In deiner Vorstellungskraft etwas erfahren und erleben, denn das Gehirn kann nicht unterscheiden ob es real oder nur gedacht ist. Doch im morphischen Feld wird das neue Feld gespeichert! Und damit erzeugst du ein neues Resonanzfeld.

„Die Vergangenheit ist vorbei, wir können sie nicht mehr ändern. Die Zukunft hat noch nicht begonnen. Nur in der Gegenwart können wir leben und dort findet immer das Glück statt!“

Schlüssel zur harmonischen Partnerschaft

1. Mit Beziehungen ist es wie mit Blumen. Die meisten zerbrechen nicht, sondern verwelken. Man muss sie pflegen: Macht euch mal wieder Geschenke, verbringt ein gemeinsames Wochenende, bringe Blumen mit, schreibe einen Liebesbrief oder SMS, schafft kleine Rituale.
2. Den Anderen nicht ändern wollen, sondern ihn so anzunehmen und zu lieben wie er ist.
3. Kein Bild vom Anderen machen. Nicht mit der Vorstellung vom Anderen zusammen leben, sondern ihn wahrnehmen wie er ist und ihn bedingungslos annehmen. Dabei erkennen, dass Liebe ein lebenslanger Prozess ist, der nie endet. Liebe ist ein gemeinsamer Schritt, bei dem aus dem Ich und Du ein Wir wird. Die eigene Liebe ist nicht vom Verhalten vom Anderen abhängig. Liebe braucht keinen Grund.
4. Lerne die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu akzeptieren und ihnen zu folgen. Sage ehrlich, was du fühlst. Sich nichts über den Partner vorzumachen und sich ehrlich einzugestehen, in welchen Wertvorstellungen, Hoffnungen und Ängsten man nicht übereinstimmt. Gefühle dann mitzuteilen, wenn man sie empfindet.
5. Nehme den Partner sehr wichtig, aber Sorge nicht zu sehr für ihn, so dass du deine eigenen Bedürfnisse unterdrückst oder aufgibst. Abhängigkeit in jeglicher Form schadet der Beziehung.
6. Werde dir bewusst, dass die Beziehung nur ein Aspekt im gesamten Leben darstellt. Es gibt noch andere Bereiche. Übernimm die Verantwortung für dein ganzes Leben. Du kannst in verschiedenen Welten teilhaben und dennoch deine eigene Welt aufrecht erhalten.
7. Zu wissen, dass Liebe nicht geschaffen oder manipuliert werden kann, denn Liebe ist. Verliebe dich nicht nur in das Potential eines Menschen. Willst du einen Schatz oder lebenslang Schatzgräber sein? Nimm den Menschen an, wie er ist!



Warten auf den Traummann

Irrglauben innerhalb einer Partnerschaft:

1. **Man muss nur den Richtigen heiraten, dann passt es schon.**

Es ist egal, wen du heiratest, am Ende triffst du sowieso immer nur auf dich selbst. Jeder Mensch bringt bei dir andere Saiten zum Klingen, aber es geht um deine eigene Entwicklung.

2. **Beim nächsten Partner wird alles anders.**

Trennung und Partnerwechsel ist selten die Lösung für die Probleme, denn diese sind hausgemacht in jedem Menschen. Es wäre, als würde man im Tennis den Gegner wechseln, wenn die Vorhand nicht gut ist.

3. **Mein Partner ist Schuld.**

Du bist immer selber für dein Glück verantwortlich. Wem du die Schuld gibst, dem gibst du die Macht. Doch die Schöpferkraft liegt immer bei dir! Die Resonanz hat dafür gesorgt, dass du diesen Menschen angezogen hast und das ist immer dein eigenes morphisches Feld.

4. **Der Andere macht mich glücklich**

Niemand ist für dein Glück zuständig, ausser du selbst! Wer nicht alleine glücklich ist, wird es abhängig machen von der Partnerschaft. Deshalb lerne, dich selbst glücklich zu machen und lass den Partner daran teilhaben.

5. **Ich muss die Beziehung retten / mich stört an meinem Partner**

Wenn du bei dir etwas veränderst, dann wird es Auswirkungen auf das Gegenüber haben und die Beziehung ändert sich von ganz alleine. Der Zustand in der Partnerschaft spiegelt lediglich deine eigenen Umstände.

"If you always do what you have always done, you will always get what you always got."

6. **Ich muss meinen Partner schonen**

Lerne die Wahrheit zu sagen, denn damit hast du die Möglichkeit, dich und die Partnerschaft zu entwickeln. Auch wenn es unangenehm ist oder erstmals einige Probleme geben kann, schlussendlich wird es die Partnerschaft verbessern. Wer sich zu lange schont, hat Angst vor Streit, Konflikt, Liebesentzug, den Konsequenzen, verlassen zu werden etc. Die Wahrheit kann verletzend sein, doch die Wahrheit ist das Einzige was heilt! Verschweigen schafft Distanz!

7. **Irgendwann kommt die grosse Liebe**

Wer von der grossen Liebe träumt, baut sich Luftschlösser. Die grosse Liebe kommt nie, denn sie ist schon seit Geburt allgegenwärtig. Je näher uns ein anderer kommt, desto näher kommt er auch meinen Ängsten, Schwächen und Verletzungen. In dem Moment, wo du dich in einen Menschen verliebst, beginnt automatisch die Verwandlung in einen Frosch.

8. **Fremdgehen ist das Ende einer Beziehung.**

Dies kann der Anfang sein, die eigene Beziehung zu verbessern. Meist hat Fremdgehen mit Angst vor Nähe und echter Bindung zu tun. Irgendetwas stimmt in der bestehenden Beziehung nicht und man versucht das Fehlende im Aussen zu finden.

9. **Wer fremdgeht, ist der Schuldige**

Der Betrogene ist nicht das Opfer, sondern hat genauso 50% dazu beigetragen, dass sich der Partner entfernt hat. Mal ganz ehrlich: Wie lange war die Lust schon weg in der

Beziehung? Was hat gefehlt? Wo stimmte etwas nicht? Es gibt immer zwei Ausstiegsmöglichkeiten: Nach aussen, durch einen anderen, oder nach innen, indem man sich innerlich entfernt.

10. Der Dritte ist der Böse, denn er hat unsere Beziehung zerstört!

Er ist ein versteckter Engel, der Schmerzhaftes zufügen kann, um etwas Altes zu heilen! Er zeigt auf, wo etwas nicht gelebt wird. Er zeigt auf, wo etwas im Ungleichgewicht war. Es braucht den Dritten, um aus der Komfortzone heraus zu kommen.

11. Krisen sind das Ende einer Beziehung

Krisen sind die idealen Ausgangspunkte für längst fällige Kurskorrekturen! Weil wir selbst nicht den Kurs geändert haben, ist uns ein unschönes Geschenk gemacht worden. Es geht darum, dieses Geschenk auszupacken und den Wert darin zu erkennen. Jede Krise hat in sich auch einen positiven Aspekt!

12. Um zu lieben, muss man zuerst verliebt sein

Die Liebe kann sich auch entwickeln. Gerade dann, wenn sich extreme Gegensätze anziehen. Verliebt sein ist auch keine Liebe, denn Liebe ist. Genau so kann man auch nicht nur einen einzigen Menschen lieben, sondern mehrere, wenn man wirklich liebt. Die Liebe kann in einer Beziehung auch mal weg sein und wieder kommen.

Habt ihr euch schon mal über die gemeinsamen Ziele Gedanken gemacht?

Was sind eure gemeinsamen Ziele in der Partnerschaft? (in 2 Jahren, in 10 Jahren?)

Was setze ich um?

Was?

Wie?

Bis wann?

„Nicht jeder Mensch kann dein Freund sein, aber jeder ist dein Lehrer!“