

Beziehung retten

7 Schritte, um deine Beziehung zu retten



Deine Beziehung retten in 7 Schritten

1. Schritt: Hauptstimme(n) herausfinden

Beobachte dich. Notiere deine aktiven Stimmen:

- Welche Stimme ist deine Hauptstimme? Sind es gar mehrere Stimmen?
- Welche Stimme ist aktiv, wenn du dich ärgerst, nervst, etwas sagst?
- Welche Stimme schiebt sich immer wieder in den Vordergrund?

2. Schritt: Reaktionsmuster erkennen

Notiere deine Reaktionsmuster:

- Ziehst du dich zurück? Schluckst du runter? Schreist du den Partner an oder teilst du verbal aus?
- Kommen dir deine Muster bekannt vor? Reagierst du wie früher deine Eltern – oder lebst du das genaue Gegenteil von ihnen?

3. Schritt: Verdrängte Stimmen herausfinden

Notiere alles, was heftige Reaktionen und Gefühle in dir auslöst:

- Was für Gefühle kommen auf? Ist es Wut? Machtlosigkeit? Hilflosigkeit? Angst? Fehlt dir Wertschätzung in der Beziehung?
- Was kommt in deinem Leben zu kurz, hast du verdrängt?

4. Schritt: Rollen durchschauen und Massnahmen einleiten

Durchschaue eure Rollen:

- Lebst du mit deinem Partner eine Vater-Tochter-Beziehung? Oder eine Mutter-Sohn-Beziehung? Oder je nach Situation mal tadelnde Mutter, mal (er) schimpfender Vater?
- Was kannst du tun, um aus der Rolle auszutreten?

5. Schritt: Gewünschtes Verhalten visualisieren

Gehe nochmals deine Notizen mit den Reaktionsmustern durch und frage dich:

- Wie möchte ich stattdessen reagieren?
- Stelle dir dieses neue Verhalten mit all deinen Sinnen vor: Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du? Was spürst du? Nimm dies alles möglichst detailliert wahr. Immer wieder.

6. Schritt: Die eigenen Wünsche und die Wünsche des Partners kennen

Frage dich (und deinen Partner):

- Welche Wünsche habe ich an die Beziehung, den Partner, die Kinder, den Job - an das Leben?
- Welche Wünsche hat mein Partner?
- Welche Wege gibt es, damit beide ihre Wünsche leben können?

7. Schritt: Sprich an, was dich stört

Teile deinem Partner, was dich an ihm nervt. Was du gerne anders haben möchtest.

- Achte aber darauf, welche deiner Stimmen spricht, wenn du ihm dies bekannt gibst: Ist es die tadelnde Mutter oder ist es ein bewusstes Ich?

Wenn dein Partner nicht bereit ist, etwas zu verändern:

- Was könntest du tun, dass dich das, was dich am Partner nervt, nicht mehr stört?