

Webinar Über Gefühle sprechen

Beziehungsmuster

Typische Sätze, die jemand im Protest-Modus sagt sind:

Wieso hörst du mir nie zu?

Dir geht es immer nur um dich selbst? Ich erwarte dass du mit mir sprichst

Das sind protestierende Verhaltensweisen:

nachbohren,
nicht locker lassen
Anklagen
Fordern
Klammern
Nagel
Vorwürfe machen
Kritisieren
Streit suchen
Kontrollieren
Lamentieren
Brille
Missbilligen
Den Partner zu Rede stellen
Angreifen
Herunter putzen
Ins Verhör nehmen
Den Trip verfolgen
Mit anrufen oder SMS bombardieren
Verurteilen

Das dementsprechende Rückzugsverhalten sieht dann so aus

Argumentieren
Abwehrhaltung
Schönen Wetter machen
Probleme bagatellisieren
Ratschläge geben
Sich humorvoll geben
Probleme unter den Teppich kehren
Schwierige Situationen vermeiden
Nicht reagieren
Schweigen

Schreien um für Ruhe zu sorgen
Beschwichtigen
Zugeständnisse machen
Sich anpassen
Ablenkungsmanöver
Vorwürfe mit Gegenvorwürfen beantworten
Kritisieren
Sich zurückziehen, aus dem Zimmer gehen
Emotional dicht machen

Nun überlege (allein oder mit deiner Partnerin/deinem Partner) wie ihr diese Sätze vervollständigt:

Ich fühle mich bedroht wenn er oder sie _____

und reagiere dann in dem ich _____ um mit der Situation klar zu kommen.

Wenn ihr nicht gerade aktuell in einem Konflikt seid, dann könnt ihr das auch mit eurer Partnerin/eurem Partner besprechen. Eine zweite Überlegung ist, mal darauf zu schauen, wie sich euer Kreislauf selbst in Gang hält.

Am besten ihr vervollständigt gemeinsam die folgenden Sätze

Je stärker ich dich bedränge, indem ich _____ desto

konsequenter gehst du mir aus dem Weg in dem du _____

Je konsequente ich dir aus dem Weg gehe, indem ich _____ desto

stärker bedrängst du mich, in dem du _____

Wenn ich in unserer Beziehung keine Sicherheit und Verbundenheit empfinde, reagiere ich

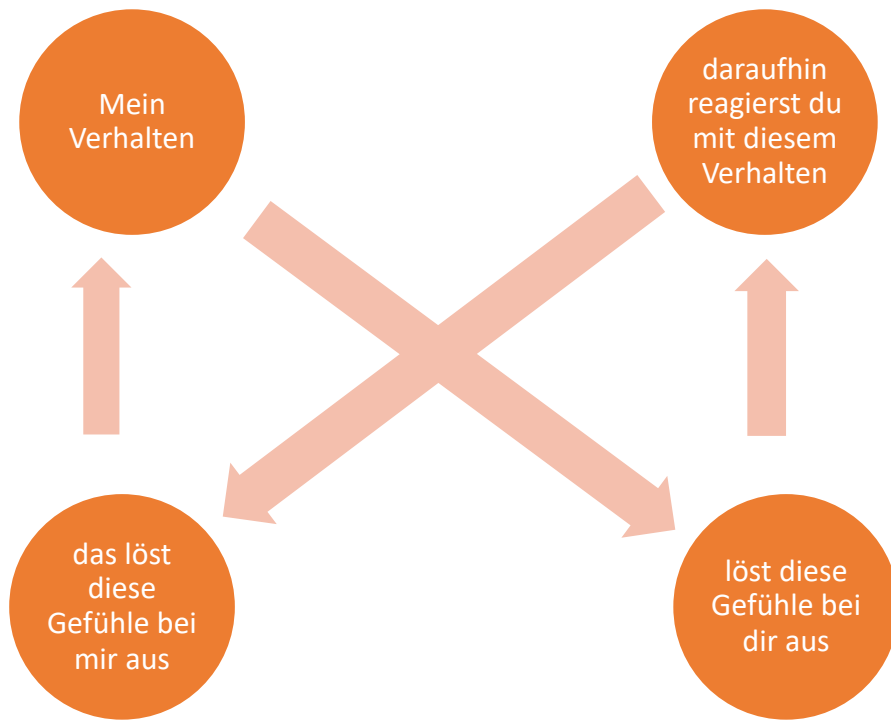
in dem ich _____ und dann reagierst du,

indem du _____

Wenn ich in unserer Beziehung keine Sicherheit und Verbundenheit empfinde reagiere ich in

dem ich _____ und dann reagierst du, indem du

Und vielleicht seht ihr jetzt auch die Absurdität in diesen Kreislauf: Genau das, was einer von euch beiden tut, um Verletzungen oder Gefühle der Einsamkeit, Unzulänglichkeit oder Unsicherheit zu bewältigen, weckt im anderen Angst.



Jetzt du (oder ihr beide gemeinsam)

