



## REFLEXION 2.1: Betrachten Sie Ihre Beziehung unter dem Aspekt der Bindungssicherheit

---

### Sicherer Hafen

Partner\*innen können einander in vielerlei Weise Unterstützung und Geborgenheit geben, zum Beispiel indem sie:

- zuhören, wenn der/die Partner\*in sich Sorgen macht;
- füreinander sorgen, wenn eine\*r krank ist;
- praktische Unterstützung geben, wenn der/die andere müde ist;
- sich für die Gefühle des Partners/der Partnerin interessieren;
- nicht die Geduld verlieren, wenn der/die andere verwirrt ist;
- sich über die Erlebnisse des Tages austauschen;
- Anteilnahme zeigen und/oder sich um das Wohlbefinden des Partners/der Partnerin kümmern, wenn er bzw. sie traurig oder verletzt ist.

Auf welche Weise unterstützt, tröstet und ermutigt mich mein\*e Partner\*in? (Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und versuchen Sie, mindestens eine positive Antwort auf diese Frage zu finden.)

---

---

---

---

---

---

---

---

*Sollte Ihnen nichts Positives einfallen, schreiben Sie es Ihrer inneren Blockade zu, anstatt die Fehler Ihres Partners/Ihrer Partnerin dafür verantwortlich zu machen. Manchmal hat die Vergangenheit tiefe Spuren hinterlassen und aktuelle Verärgerung kann es erschweren, die Bemühungen unseres Gegenübers wahrzunehmen, während es versucht, auf uns einzugehen.*

Was könnte ich tun, um meinem/meiner Partner\*in in schwierigen Zeiten einen sicheren Hafen zu bieten? Überlegen Sie, was konkret Sie tun/tun könnten (auch wenn es Ihnen unbedeutend erscheinen mag).

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sichere Basis

Partner\*innen ermutigen einander, sich weiterzuentwickeln, indem sie beispielsweise:

- einander bei der Arbeit und anderen Aktivitäten unterstützen;
- Fragen stellen, die ihr Interesse an der Meinung des bzw. der anderen zeigen;
- ein offenes Ohr für die Hoffnungen und Träume des Partners / der Partnerin haben;
- sich für die Pläne, sozialen Aktivitäten und Hobbys des Partners / der Partnerin interessieren;
- die Stärken und das Entwicklungspotenzial des Partners / der Partnerin anerkennen;
- einander in ihrem Selbstvertrauen stärken („Du schaffst das!“).

An welcher Stelle hat mich mein\*e Partner\*in ermutigt, mich zu entfalten und weiterzuentwickeln? (Versuchen Sie, mindestens eine positive Antwort auf diese Frage zu finden.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie könnte ich meine\*n Partner\*in darin unterstützen, seine bzw. ihre Träume wahr werden zu lassen und sich weiterzuentwickeln?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REFLEXION 2.2: Wie steht es um Ihre emotionale Präsenz?

---

Im Folgenden ist jeder Textblock zweimal aufgeführt, also jeweils einmal für Sie beide.

Nennen Sie ein Beispiel aus jüngerer Zeit für eine Situation, in der Sie für Ihren / Ihre Partner\*in erreichbar waren.

---

---

---

---

---

---

Wie haben Sie in dieser Situation auf Ihren / Ihre Partner\*in reagiert?

---

---

---

---

---

---

Wie stark war Ihr Engagement in dieser Situation? Erläutern Sie kurz.

---

---

---

---

---

---

Wie würde ein zufälliger Beobachter die Qualität Ihres emotionalen Engagements als Paar beschreiben?

---

---

---

---

---

---

Nennen Sie ein Beispiel aus jüngerer Zeit für eine Situation, in der Ihr\*e Partner\*in für Sie erreichbar war.

---

---

---

---

---

Wie hat Ihr\*e Partner\*in in dieser Situation auf Sie reagiert?

---

---

---

---

---

Wie stark war das emotionale Engagement Ihres Partners / Ihrer Partner\*in in dieser Situation?

---

---

---

---

---

Wie würde ein zufälliger Beobachter die Qualität Ihres emotionalen Engagements als Paar beschreiben?

---

---

---

---

---



## REFLEXION 3.1: Überzeugungen und Erwartungen, die ich an Bindungsbeziehungen herantrage

---

Wie tief ist Ihre Überzeugung, dass andere für Sie da sind, wenn Sie sie brauchen? Wie fühlen Sie sich bei der Vorstellung, sich in die Nähe anderer Menschen zu begeben und die Nähe anderer zuzulassen? Mit diesen Fragen beschäftigt sich die folgende Reflexion.

Schätzen Sie sich bei den folgenden Aussagen jeweils auf einer Skala von 1 (= überhaupt nicht) bis 10 (= sehr) ein und markieren Sie die entsprechende Stelle mit einem Kreuzchen.

Ich bin mir sicher, dass mein\*e Partner\*in oder andere mir nahestehende Menschen mich so akzeptieren, wie ich bin.

1 (überhaupt nicht) 10 (sehr)

---

Ich vertraue darauf, dass mein\*e Partner\*in oder andere mir nahestehende Menschen im Notfall für mich da sind.

1 (überhaupt nicht) 10 (sehr)

---

Ich halte mich für einen Menschen, der es wert ist, bei Bedarf umsorgt und unterstützt zu werden.

1 (überhaupt nicht) 10 (sehr)

---

Ich kann die Nähe meines Partners / meiner Partnerin oder anderer mir nahestehender Menschen zulassen.

1 (überhaupt nicht) 10 (sehr)

---

Es fällt mir leicht, andere um Hilfe zu bitten oder sie anzusprechen, wenn ich ihre Nähe brauche.

1 (überhaupt nicht) 10 (sehr)

---

Es fällt mir leicht, für meine\*n Partner\*in oder andere mir wichtige Menschen da zu sein und sie zu unterstützen.

1 (überhaupt nicht) 10 (sehr)

---

## REFLEXION 3.2: Meine eigene Bindungsgeschichte

---

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für die folgenden Überlegungen zu Ihrer eigenen Bindungsgeschichte.

### Kindheit

Gab es Menschen, bei denen Sie ‚auf den Schoß klettern‘ konnten, wenn Sie als Kind traurig oder unruhig waren, und die Ihnen Halt und Trost gaben? Wenn ja, wer war das, bei wem haben Sie als Kind Trost gesucht?

---

---

Wie hat dieser Mensch / wie haben diese Menschen im Allgemeinen auf Sie reagiert?

---

---

Wie zuverlässig waren diese Menschen für Sie da?

---

---

Was haben Sie aus diesen Erfahrungen gelernt, wenn es darum geht, um Trost und Sicherheit zu bitten?

---

---

Wenn Sie die erste Frage mit „Nein“ beantwortet haben: Wie haben Sie sich in solchen Momenten selbst getröstet?

---

---

Wie haben Sie gelernt, in Notfällen nicht Trost bei anderen zu suchen?

---

---

### Die Beziehung Ihrer Eltern bzw. Bezugspersonen

Nennen Sie drei Eigenschaften, die die Beziehung Ihrer Eltern bzw. Bezugspersonen beschreiben:

---

---

Was haben Sie aus der Beobachtung der Beziehung Ihrer Eltern bzw. Bezugspersonen, aus dem Aufwachsen mit einem alleinerziehenden Elternteil oder mit mehreren für Sie zuständigen Personen über Bindungsbeziehungen gelernt?

---

---

### **Erwachsenenalter**

Gab es Zeiten, in denen Sie sich Ihrem/Ihrer Partner\*in anvertrauen konnten und dort Trost fanden? Geben Sie ein Beispiel.

---

---

Wie zeigen Sie Ihrem/Ihrer Partner\*in normalerweise, dass Sie sich nach Aufmerksamkeit und Zuwendung sehnen?

---

---

Haben Sie jemals Trost und Entspannung in Alkohol, Drogen, Sex oder materiellen Dingen gesucht? Erläutern Sie die Situation und wie Sie mit ihr umgegangen sind.

---

---

Haben Sie in früheren Liebesbeziehungen traumatische Erfahrungen gemacht, die es Ihnen schwer machen, sich Ihrem/Ihrer Partner\*in Ihrer aktuellen Beziehung zuzuwenden?

---

---

### REFLEXION 3.3: Wie mich meine Vergangenheit beeinflusst

---

Wie haben Ihre Bindungserfahrungen aus Kindheit und Erwachsenenalter Ihr Vertrauen darauf beeinflusst, von anderen erwarten zu können, dass sie auf Ihre Bedürfnisse eingehen?

---

---

---

---

Wie haben sich soziale Einflüsse und Normen auf Ihre Überzeugung ausgewirkt, von anderen erwarten zu können, dass sie auf Ihre Bedürfnisse eingehen (beispielsweise in Zusammenhang mit Ihrer Kultur, Ihrer ethnischen Herkunft, Ihrem Geburtsort, Ihrer Religion, sozialen Klassenzugehörigkeit, persönlichen Fähigkeiten etc.)?

---

---

---

---

Vervollständigen Sie die Aussage(n), die auf Sie zutrifft / zutreffen:

Wenn meine Bindungsantennen auf Empfang sind, beobachte ich folgende Verhaltensweisen an mir:

---

---

---

---

Wenn meine Bindungsantennen ausgeschaltet sind, beobachte ich folgende Verhaltensweisen an mir:

---

---

---

---

### REFLEXION 3.4: Unsere kulturellen Einflüsse

---

Welchen Einfluss hatten Kultur, ethnische Herkunft und Zugehörigkeit, Religion, Geschlechterrollen, gesellschaftliche Stellung/Macht und andere äußere Faktoren auf meine Persönlichkeit? Welche positiven oder negativen Überzeugungen bezüglich meiner Person habe ich verinnerlicht? Wer hat mich darin unterstützt, meine Identität in den genannten Bereichen zu entdecken?

---

---

---

---

---

---

Welche Rolle haben Verletzungen durch Rassendiskriminierung, kulturell, sozial oder religiös begründete Unterdrückung möglicherweise in meinem Leben gespielt? Wie gehe ich damit um?

---

---

---

---

---

---

---

Welche Erwartungen bringe ich in unsere Beziehung ein, die auf meinen Hintergrund zurückzuführen sind?

---

---

---

---

---

---

---

Welche Differenzen gibt es zwischen uns, die besser verständlich sein könnten, wenn wir sie vor dem Hintergrund ethnischer und kultureller Faktoren, unserer gesellschaftlichen Stellung/Machtposition oder religiöser Faktoren und deren Auswirkungen bzw. Stresspotenzial betrachten?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie sind wir bisher mit diesen unterschiedlichen Erfahrungen umgegangen? Welche positiven und negativen Aspekte hat unser Umgang mit unseren unterschiedlichen Vorgeschichten?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche durch unsere Herkunft beeinflussten Themen sind immer noch heikel und bergen das Risiko, uns in negative Kreisläufe hineinzuziehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

*Gespräche dieser Art sind oft heikel, und Missverständnisse aufgrund Ihrer unterschiedlichen Vorgeschichte können verletzen und schmerzen. Nutzen Sie den Rahmen der Gespräche der LIEBE, um sich auszutauschen. Es kann Ihnen helfen, achtsam miteinander umzugehen und möglicherweise sogar Neues zu entdecken.*

### **REFLEXION 3.5: Einflüsse auf Outing und Entwicklung des Lebens als LGBTTQIAP+-Person**

---

Wenn ich mir noch einmal vor Augen führe, wie sich meine Geschlechtsidentität(-en) und meine sexuelle Orientierung entwickelt haben: Welche Erfahrungen sind mir als wichtig in Erinnerung geblieben?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wer hat mich auf dieser Reise unterstützt? Wer nicht, wer legte mir Steine in den Weg, ließ den Weg schmerzhaft werden? Welche positiven und welche negativen Sätze über mich habe ich aus diesen Begegnungen mitgenommen und verinnerlicht?

---

---

---

---

---

---

---

---

Gab es mir nahestehende Menschen, die mir Sicherheit und Zugehörigkeit vermittelt haben? Wer hat mir sonst noch geholfen, meine Identität zu entwickeln?

---

---

---

---

---

---

---

---

Gibt es Differenzen zwischen uns, wie offen und „out“ wir uns in der Familie, im Freundes- und Kolleg\*innenkreis zeigen? Wie gehen wir als Paar mit diesen Unterschieden um?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie wirkt sich die andauernde Belastung durch soziale Ausgrenzung und Diskriminierung auf unsere Beziehung aus? Fahre ich bei diesem Thema meine Antennen eher aus oder eher ein? Wie gehe ich mit dieser Belastung um?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie könnten wir uns als Paar gegenseitig besser helfen und unterstützen?

---

---

---

---

---

---

---

---

## REFLEXION 4.1: Wie sieht unser Beziehungsmuster aus?

---

Arbeiten Sie für sich selbst heraus, welches Beziehungsmuster bei Ihnen und Ihrem / Ihrer Partner\*in am ehesten in schwierigen Momenten zum Tragen kommt, und / oder tauschen Sie sich darüber aus. Es kann hilfreich sein, dabei von einer Situation aus der jüngsten Zeit auszugehen. Suchen Sie nach wiederkehrenden Mustern, auch wenn diese nicht auf jede Auseinandersetzung zutreffen. Lesen Sie sich die Listen mit den für Protest und Rückzug typischen Verhaltensweisen durch. Kreuzen Sie miteinander abwechselnd alle Verhaltensweisen an, die Sie aus Ihrem eigenen Beziehungstanz kennen. Rufen Sie sich ins Bewusstsein, wie Ihr\*e Partner\*in Ihr Verhalten in schwierigen Situationen oder Konflikten beschrieben hat. Widerstehen Sie der Versuchung, diese Beschreibung abzuwerten, sich von ihr reizen zu lassen oder sich zu rechtfertigen. Sie können auch versuchen, sich eine Meinungsverschiedenheit in Erinnerung zu rufen und aufzuschreiben, um Ihre jeweiligen Schritte des gemeinsamen Tanzes nachzuvollziehen.

Vervollständigen Sie diesen Satz: Ich fühle mich bedroht, wenn \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Um mit dieser Bedrohung umzugehen, reagiere ich, indem ich \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

## REFLEXION 4.2: Wie sich unser Teufelskreis selbst am Laufen hält

---

Vervollständigen Sie die folgenden Sätze gemeinsam.

Beispiel: Je mehr ich dich durch *Kritik und Vorwürfe* bedränge (wie ich mich verhalte, wie ich mit der Situation umgehe), desto mehr weichst du mir aus, indem du dich *zurückziehst und schweigst* (wie du dich verhältst, wie du mit der Situation umgehst).

Name: \_\_\_\_\_

Je mehr ich dich bedränge, indem ich \_\_\_\_\_

desto mehr weichst du mir aus, indem du \_\_\_\_\_.

Name: \_\_\_\_\_

Je mehr ich dich bedränge, indem ich \_\_\_\_\_

desto mehr weichst du mir aus, indem du \_\_\_\_\_.

Wenn ich (Name) \_\_\_\_\_ das Gefühl habe, in unserer Beziehung den Boden unter den Füßen (Sicherheit, Verbundenheit) zu verlieren, reagiere ich, indem ich \_\_\_\_\_ und dann reagierst du, indem du \_\_\_\_\_.

Wenn ich (Name) \_\_\_\_\_ das Gefühl habe, in unserer Beziehung den Boden unter den Füßen (Sicherheit, Verbundenheit) zu verlieren, reagiere ich, indem ich \_\_\_\_\_ und dann reagierst du, indem du \_\_\_\_\_.

## REFLEXION 5.1: Emotionen aufspüren

Wenn mein*e Partner*in ...	... ist meine spontane Reaktion (je nach gefühlter Sicherheit oder Gefahr):	Eventuell darüber hinaus in mir auftauchende Empfindungen oder körperliche Reaktionen:	Für mich typische emotionale Reaktion:	Für mich typische Gedanken:	Für mich typisches Verhalten:
... früher als erwartet und mit ernstem Gesichtsausdruck von der Arbeit kommt	Oh je ...	Meine Augen weiten sich, mein Mund öffnet sich. Meine ganze Aufmerksamkeit richtet sich auf sein / ihr unerwartetes Erscheinen.	Ich bin überrascht und will wissen, was los ist.	Was ist los? Bestimmt ist etwas passiert!	Ich unterbreche, womit ich beschäftigt bin, und gehe zu meinem / meiner Partner*in, um Genaueres zu erfahren.
... mich mit ernstem Blick oder stirnrunzelnd anschaut	Oh je ...	Ich fühle einen Knoten im Bauch.	Ich werde unsicher, bin angespannt.	Was habe ich falsch gemacht? Womit habe ich dich verärgert?	Ich suche mir etwas, womit ich mich ablenken kann.
... nach Hause kommt und sagt: „Ich habe gute Nachrichten!“					
... mit Panik in der Stimme nach mir ruft					
... als Reaktion auf eine unsensible Bemerkung von mir zu weinen beginnt					
... wütend nach mir ruft					
... in scherzhaftem Ton nach mir ruft					
... jemanden kritisiert, der mir wichtig ist					
... weggeht, wenn ich etwas anspreche, was mir wichtig ist					

## REFLEXION 5.2: Meine Emotionen

---

Welche Botschaften haben mir mein kulturelles und soziales Umfeld im Hinblick auf die Wahrnehmung und den Ausdruck von Gefühlen vermittelt? Gab es widersprüchliche Botschaften (z. B. Widersprüche zwischen den Botschaften meiner Herkunftsfamilie und der Kultur, in der ich aufgewachsen bin, oder zwischen zusammenlebenden Eltern und Großeltern)?

---

---

---

Gab es erlaubte und unerlaubte Emotionen?

---

---

---

Wie hat meine Herkunftsfamilie reagiert, wenn ich Gefühle gezeigt habe?

---

---

---

---

Welche Botschaften in Bezug auf meine Emotionen habe ich in früheren Liebesbeziehungen erhalten?

---

---

---

---

Wie haben frühere Beziehungspartner\*innen, die mir wichtig waren, auf meine Emotionen reagiert?

---

---

---

## **REFLEXION 5.3: Zu viel des Guten – wenn negative Emotionen nicht mehr hilfreich sind**

---

Sind meine Emotionen manchmal so stark, dass ich sie kaum noch steuern kann, oder fühle ich mich manchmal so abgeschnitten von meinen Emotionen, dass ich Mühe habe, sie zu erkennen? Wenn ja, dann sieht das bei mir typischerweise folgendermaßen aus:

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie versuche ich, damit umzugehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Gab es Situationen, in denen ich emotional auf eine Art und Weise reagiert habe, dass es mir heute unangenehm ist (z. B. Neid auf den Erfolg eines geliebten Menschen; Schadenfreude, wenn jemand verletzt oder gedemütigt wurde)? Erwähne ich mich, wenn ich jetzt mit Abstand über diese Situationen nachdenke, an Gefühle der Verunsicherung, die mein damaliges Verhalten erklären?

---

---

---

---

---

---

---

---

## REFLEXION 5.4: Was fühle und zeige ich in unserem negativen Tanz?

---

Bevor wir uns näher mit einigen der in Ihrem Beziehungskreislauf häufiger vorkommenden Kernemotionen befassen, bitten wir Sie, sich ein wenig Zeit zu nehmen und zu überlegen, welche reaktiven Emotionen vorrangig auftauchen, wenn Sie und Ihr/Ihre Partner\*in in Ihren Teufelskreis geraten. Handelt es sich möglicherweise um Reaktionen auf tiefer liegende Kernemotionen? Kann es zum Beispiel sein, dass Sie manchmal wütend und frustriert reagieren, weil Sie sich nicht verstanden fühlen, sich ängstlich zurückziehen aus Sorge, Ihren/Ihre Partner\*in zu enttäuschen, oder Ihre Gefühle abschalten, um gerechtfertigten Ärger nicht zeigen zu müssen?

Welche reaktiven Emotionen im Rahmen Ihres negativen Kreislaufs würden Sie als typisch für sich bezeichnen?

---

---

---

---

Was geschieht in der Interaktion mit Ihrem/Ihrer Partner\*in, wenn Sie die genannte(n) reaktive(n) Emotion(en) zeigen? Gibt es bestimmte Dinge, die Sie triggern – zum Beispiel bestimmte Worte, Handlungen, ein bestimmter Gesichtsausdruck oder Tonfall? *Zur Erinnerung: Es lohnt sich, diese Trigger zu identifizieren, da sie Ihnen wertvolle Information darüber geben, wie Sie Ihre Interaktionen erleben. Es geht nicht darum, einander Vorwürfe zu machen.*

Hier ein paar klassische Beispiele. Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft, und/oder fügen Sie eigene Beispiele hinzu:

- Wenn ich registriere, dass deine Stimme lauter und eindringlicher wird, reagiere ich verärgert und mit Abwehr.
- Wenn ich spüre, dass ein Konflikt im Anzug ist, verschließe ich mich /fühle ich mich wie gelähmt.
- Wenn ich nicht weiß, wie ich auf dich reagieren soll, fühle ich mich hilflos und bin überfordert.
- Wenn du deine Mauer hochziehst und ich dich nicht erreiche, bin ich enttäuscht.
- Wenn ich registriere, dass du dichtmachst oder einfach das Zimmer verlässt, zeige ich, dass ich wütend bin.

---

---

---

---

---

---

Was denken oder sagen Sie sich, wenn Sie die reaktiven Emotionen Ihres Gegenübers wahrnehmen (z. B. „Ich bin dir völlig egal“ oder „Es macht keinen Sinn, etwas zu sagen; du hörst mir sowieso nicht zu!“)?

---

---

---

---

---

---

Was bewirkt es bei Ihrem/Ihrer Partner\*in, wenn Sie reaktive Emotionen (bzw. keine Emotionen) zeigen?

---

---

---

---

---

---

Inwiefern könnte das den Teufelskreis zwischen Ihnen beiden befeuern?

---

---

---

---

---

---

Vervollständigen Sie beide den folgenden Satz:

Wenn ich reaktiv reagiere, indem ich \_\_\_\_\_

reagierst du reaktiv, indem du \_\_\_\_\_

Wenn ich reaktiv reagiere, indem ich \_\_\_\_\_

reagierst du reaktiv, indem du \_\_\_\_\_

## REFLEXION 6.1: Was verstehen wir unter Liebe?

---

Wie stehen Sie zu den vorstehenden Gedanken über Glück und Liebe in Paarbeziehungen? Was kennzeichnet Ihrer Meinung nach eine gelingende Paarbeziehung?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie hat Ihr religiöser, ethnischer und familiärer Hintergrund Ihr Verständnis von Liebe geprägt?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was tun Sie und Ihr\*e Partner\*in, um Ihre Liebe zu hegen und zu pflegen?

---

---

---

---

---

---

---

---

## REFLEXION 6.2: Glück, Freude und Liebe

---

An welche glücklichen und freudvollen Zeiten mit meinem / meiner Partner\*in erinnere ich mich?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was stelle ich mir unter einer glücklichen Zeit mit meinem / meiner Partner\*in vor?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie zeige ich meinem / meiner Partner\*in, dass ich ihn / sie liebe? Wie zeigt er / sie mir seine / ihre Liebe?

---

---

---

---

---

---

---

---

## REFLEXION 6.3: Traurigkeit und Verlust

---

Welche Verlust- und Trauererfahrungen habe ich in meinem Leben gemacht?

---

---

---

Welche körperlichen Empfindungen verbinde ich mit Traurigkeit (z. B. Niedergeschlagenheit, Schwere ums Herz, Tränen)?

---

---

---

Was macht mich in meiner aktuellen Beziehung traurig?

---

---

---

Was tue ich gewöhnlich, wenn ich mich traurig fühle?

---

---

---

Wie zeige ich meinem / meiner Partner\*in, dass ich traurig bin?

---

---

---

Was löst meine Traurigkeit bei meinem / meiner Partner\*in aus? Wie reagiert er / sie normalerweise, wenn ich zeige, dass ich traurig bin?

---

---

---

Womit habe ich meine\*n Partner\*in traurig gemacht? Wie reagiert er / sie normalerweise auf Traurigkeit?

---

---

---

Was fühle ich jetzt, wenn ich mir traurige Momente bei mir oder meinem / meiner Partner\*in in Erinnerung rufe?

---

---

---

Was hilft mir, mit Traurigkeit umzugehen und Enttäuschungen und Verluste zu verschmerzen? Was tröstet mich?

---

---

---

Was habe ich bei dieser Übung über mich und meine\*n Partner\*in gelernt?

---

---

---

## REFLEXION 6.4: Wut

---

Wie reagiere ich körperlich, wenn ich wütend bin (z. B. Ballen der Fäuste; Hitze- oder Kältegefühl; Anspannung und Ruhelosigkeit; innerer Druck, reden zu wollen)?

---

---

---

---

---

Was sind typische Trigger, die mich wütend machen?

---

---

---

---

Was sind typische Trigger, die meine\*n Partner\*in wütend machen?

---

---

---

---

Was geschieht zwischen uns, wenn eine\*r von uns wütend ist?

---

---

---

---

Fresse ich meine Wut derart in mich hinein, dass ich tagelang nicht mit der anderen Seite rede? Wenn ja, wie fühlt es sich für mich an, so wütend und distanziert zu sein? Wie fühlt es sich für meine\*n Partner\*in an, mich so kühl und distanziert zu erleben?

---

---

---

---

Verliere ich manchmal die Kontrolle über meine Wut, explodiere und verhalte mich unbeherrscht? Wenn ja, wie fühlt es sich an „in die Luft zu gehen“? Wie geht es meinem / meiner Partner\*in, wenn ich ihn / sie derart hitzköpfig behandle?

---

---

---

---

Versucht eine\*r von uns, seine / ihre Wut durch schlaue Sprüche, scherzhafte Bemerkungen, Vorwürfe oder Tränenausbrüche in Schach zu halten? Wenn ja, was macht es so schwer, die Wut direkt zu äußern?

---

---

---

---

Was tun wir sonst noch, um mit Wut umzugehen?

---

---

---

---

Was hilft uns, runterzukommen?

---

---

---

---

Wie würde ich *eigentlich* gerne mit meiner Wut umgehen?

---

---

---

---

## REFLEXION 6.5: Furcht und Angst

---

Welche Situationen machen mir Angst? Was bzw. wer triggert bei mir im Allgemeinen Furcht?

---

---

---

Fühle ich mich manchmal *ohne erkennbaren Grund* ängstlich oder angespannt? Gibt es, wenn ich genauer in mich hineinspüre, eine Bindungsbedrohung, die meine Angst schürt?

---

---

---

Welche Befürchtungen werden in meiner Beziehung immer wieder getriggert?

---

---

---

Wie nehme ich Angst und Furcht körperlich wahr (z. B. verkrampfter Magen, innerliche Unruhe, Erstarren des gesamten Körpers, keine klaren Gedanken fassen können)?

---

---

---

Wie reagiere ich innerlich und in unserer Beziehung, wenn ich Angst verspüre?

---

---

---

Was hilft mir, meine Furcht / Angst zu lindern?

---

---

---

Was geschieht aus Sicht meines Partners / meiner Partnerin, wenn ich Angst habe?

---

---

---

Was nehme ich wahr, wenn mein / meine Partner\*in Angst hat?

---

---

---

Was hilft meinem / meiner Partner\*in, seine / ihre Angst zu lindern? Wie kann ich ihm / ihr helfen?

---

---

---

Habe ich manchmal Angst, für meine\*n Partner\*in nicht liebenswert und bedeutsam zu sein? Wie gehe ich mit diesem Gefühl um? Wie bringe ich es zum Ausdruck?

---

---

---

## REFLEXION 6.6: Verachtung

---

Gab es schon einmal Situationen, in denen ich wütend war, weil meine Grenzen überschritten wurden, und ich mit Verachtung reagiert habe, um mich zu schützen? Wie habe ich mich verhalten?

---

---

---

Welche Alternativen hätte es gegeben? Wie hätte ich in der Situation sowohl mir selbst als auch meinem / meiner Partner\*in gegenüber Respekt wahren können?

---

---

---

Erinnere ich mich an Situationen in meiner aktuellen Beziehung, in denen ich mich verächtlich behandelt gefühlt habe (z. B. durch Augenrollen, sarkastische Bemerkungen, Verhöhnung oder – in abgemilderter Form – unangemessenes Necken)? Wenn ja, wie habe ich die Situation empfunden? Wie habe ich mich gefühlt? Wie habe ich auf meine\*n Partner\*in reagiert?

---

---

---

Habe ich mich meinem / meiner Partner\*in gegenüber schon einmal verächtlich verhalten? Worauf stoße ich, wenn ich genauer hinterfrage, wodurch diese Verachtung in mir ausgelöst wurde?

---

---

Wie reagiert mein / meine Partner\*in normalerweise, wenn ich mich verächtlich verhalte?

---

---

Wie fühle ich mich, wenn ich über diese Ereignisse nachdenke?

---

---

## REFLEXION 6.7: Unsere Kernemotionen entdecken

---

Suchen Sie sich einen Ort und einen Zeitpunkt, an dem Sie in Ruhe nachdenken können. Denken Sie an eine Situation in der näheren Vergangenheit, in der Sie mit Ihrem/Ihrer Partner\*in in Ihren üblichen negativen Kreislauf geraten sind. Machen Sie sich bei Bedarf Notizen zu Einzelheiten. Jeder Textblock ist zweimal aufgeführt, also jeweils einmal für Sie beide.

Name: \_\_\_\_\_

Fragen Sie sich: Welche Kernemotionen tauchen in mir auf, wenn ich mir näher anschauere, wie es mir in unserem negativen Kreislauf geht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Name: \_\_\_\_\_

Fragen Sie sich: Welche Kernemotionen tauchen in mir auf, wenn ich mir näher anschauere, wie es mir in unserem negativen Kreislauf geht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REFLEXION 6.8: Wie wir uns gegenseitig beeinflussen

---

Überlegen Sie, wie sich Ihre Emotionen und Ihr Verhalten auf Ihren/Ihre Partner\*in auswirken. Und umgekehrt, wie sich die Emotionen und das Verhalten Ihres Partners/Ihrer Partnerin auf Sie auswirken. Probieren Sie aus, ob es Ihnen hilft, die folgende Übung gemeinsam durchzugehen. Jeder Textblock ist zweimal aufgeführt, also jeweils einmal für Sie beide.

Name: \_\_\_\_\_

Wenn ich *tief in mir* (z. B. ängstlich, traurig, verletzt, wütend) \_\_\_\_\_ bin,  
es mir aber nicht gelingt, dieses Gefühl mit dir zu teilen, *reagiere* ich mit \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (Enttäuschung, reaktiver oder wütender Abwehr, Gereiztheit,  
Auf-Distanz-Gehen), und ich versuche, die Situation zu *bewältigen*, indem ich \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (z. B. mich beklage, dir Vorhaltungen mache, verstumme).

Du *reagierst* darauf im Allgemeinen mit \_\_\_\_\_ und versuchst,  
die Situation zu *bewältigen*, indem du \_\_\_\_\_.

Ich frage mich, was du in solchen Momenten wohl *tief in dir* spürst: \_\_\_\_\_?

Was bewirken deine Kernemotionen bei mir? \_\_\_\_\_

---

Name: \_\_\_\_\_

Wenn ich *tief in mir* (z. B. ängstlich, traurig, verletzt, wütend) \_\_\_\_\_ bin,

es mir aber nicht gelingt, dieses Gefühl mit dir zu teilen, *reagiere* ich mit \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (Enttäuschung, reaktiver oder wütender Abwehr, Gereiztheit,

Auf-Distanz-Gehen), und ich versuche, die Situation zu *bewältigen*, indem ich \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (z. B. mich beklage, dir Vorhaltungen mache, verstumme).

Du *reagierst* darauf im Allgemeinen mit \_\_\_\_\_ und versuchst,

die Situation zu *bewältigen*, indem du \_\_\_\_\_.

Ich frage mich, was du in solchen Momenten wohl *tief in dir* spürst: \_\_\_\_\_?

Was bewirken deine Kernemotionen bei mir? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Wenn ich *positive Kernemotionen* wie \_\_\_\_\_ (z. B. Glück und Freude)

empfinde, äußert sich das in der Regel durch \_\_\_\_\_

(z. B. liebevolles Verhalten, Zuneigung, Offenheit, Aufmerksamkeit und Empathie).

Du *reagierst* darauf im Allgemeinen mit \_\_\_\_\_ (Freude,

Ausgelassenheit, Erleichterung, Zuhören, Offenlegen eigener Gefühle).

Je mehr wir in einen gegenseitigen Austausch kommen, indem ich \_\_\_\_\_

(z. B. Offenheit, Ermutigung, Liebe, Kerngefühle) zeige, desto stärker reagierst du mit \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (z. B. Lächeln, Entspannung, Zuhören, Offenlegen eigener Gefühle).

Deine positiven Kernemotionen bewirken bei mir: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Wenn ich *positive Kernemotionen* wie \_\_\_\_\_ (z. B. Glück und Freude)

empfinde, äußert sich das in der Regel durch \_\_\_\_\_

(z. B. liebevolles Verhalten, Zuneigung, Offenheit, Aufmerksamkeit und Empathie).

Du *reagierst* darauf im Allgemeinen mit \_\_\_\_\_ (Freude,

Ausgelassenheit, Erleichterung, Zuhören, Offenlegen eigener Gefühle).

Je mehr wir in einen gegenseitigen Austausch kommen, indem ich \_\_\_\_\_

(z. B. Offenheit, Ermutigung, Liebe, Kerngefühle) zeige, desto stärker reagierst du mit \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (z. B. Lächeln, Entspannung, Zuhören, Offenlegen eigener Gefühle).

Deine positiven Kernemotionen bewirken bei mir: \_\_\_\_\_

## REFLEXION 7.1: Unsere Bindungsintentionen

---

Um den Bindungsintentionen hinter Ihrem Verhalten auf die Spur zu kommen, laden wir Sie ein, zunächst die folgenden Sätze zu vervollständigen (online unter <http://www.junfermann.de> finden Sie eine Vorlage zum Download und Vervielfältigen).

1. Am stärksten triggert und stresst es mich, wenn ich mich in unserer Beziehung \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fühle.

2. Was ich in unserer Beziehung am meisten vermisse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. In meinem Teil unseres Beziehungszustandes versuche ich, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Mein Wunsch bzw. meine Intention ist, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## REFLEXION 8.1: Verletzung

---

Welche Art von Ereignissen verletzt mich in meiner gegenwärtigen Beziehung (bzw. hat mich verletzt)? Was geschieht in diesen Momenten? Was fühle ich? Wie verhalte ich mich in der Folge meinem / meiner Partner\*in gegenüber?

---

---

---

---

Wodurch verletze ich die Gefühle meines Partners / meiner Partnerin (bzw. habe sie verletzt)? Wie reagiert er / sie darauf? Wie wirkt sich all das auf unsere Beziehung aus?

---

---

---

---

Tun wir etwas (und wenn ja, was tun wir), um den Schaden zu beheben? Wie erfolgreich waren unsere Bemühungen bisher?

---

---

---

---

Bitte bedenken Sie, wenn Sie sich über Ihre Überlegungen austauschen, dass Ihrer beider „Versionen“ von ein- und demselben schmerzhaften Ereignis höchstwahrscheinlich sehr unterschiedlich sein werden. Partner\*innen betrachten verletzende Ereignisse in der Regel aus sehr unterschiedlichen Perspektiven. Darauf sollten Sie sich einstellen. Auch wenn es nicht einfach ist: Versuchen Sie, Ihrem / Ihrer Partner\*in zuzuhören, ohne zu „korrigieren“, sich zu rechtfertigen oder Ihre eigene Sichtweise einzuwerfen. Sehen Sie das Gespräch als Gelegenheit, etwas Neues über Ihren / Ihre Partner\*in zu lernen, während er / sie Ihnen von seinen Gefühlen und Erfahrungen berichtet. *Bei dieser Übung geht es nicht darum, dass Sie sich auf eine Version des betreffenden Ereignisses einigen, sondern darum, dass Sie Ihre unterschiedlichen Perspektiven anhören und verstehen.*

## REFLEXION 8.2: Schuld- und Schamgefühle

---

Welche Art von Ereignissen hat in meiner gegenwärtigen Beziehung Schuldgefühle bei mir ausgelöst? Was ist vor-gefallen? Was habe ich außerdem gefühlt? Wie habe ich mich danach verhalten? Was hat geholfen?

---

---

Gab oder gibt es in meinem Leben chronische, destruktive Schamgefühle? Wer hat in mir das Gefühl getriggert, wertlos, klein und bedeutungslos zu sein? *Überlegungen wie diese können schmerzhaft sein; lassen Sie sich Zeit und seien Sie nachsichtig mit sich.*

---

---

Was hätte ich in diesen Momenten am liebsten getan (z. B. mich verstecken oder wütend zurückschlagen)? Was geschah danach? Was geschieht heute in mir, wenn ich mir die genannten Gefühle in Erinnerung rufe?

---

---

Schäme ich mich manchmal in meiner aktuellen Beziehung? Wodurch werden diese Schamgefühle ausgelöst?

---

---

Welche Bemerkungen oder welches Verhalten meines Partners / meiner Partnerin triggern Schamgefühle bei mir? Wie reagiere ich normalerweise? Was bewirkt mein Verhalten bei meinem / meiner Partner\*in? Ist das hilfreich?

---

---

Löse ich Schamgefühle bei meinem / meiner Partner\*in aus? Wie ist das für ihn / sie? Ist das, was ich bewirke, hilf-reich? Was will ich wirklich erreichen, wenn ich meinen / meine Partner\*in beschäme?

---

---

## REFLEXION 8.3: Eifersucht

---

War ich in meiner aktuellen Beziehung schon einmal eifersüchtig? Wenn ja, was war der Auslöser?

---

---

Welche anderen Gefühle sind in dem Moment aufgetaucht? Wie bin ich mit der Situation umgegangen, wie habe ich mich verhalten? Welche Wirkung hat es bei meinem / meiner Partner\*in hervorgerufen?

---

---

Was hat mir geholfen, was hat meine Gefühlslage eher verschlimmert?

---

---

Reagiert mein / meine Partner\*in eifersüchtig auf meinen Umgang mit anderen Menschen? Wie verhält er / sie sich bei Eifersucht? Was hat er / sie mir über diese Gefühle gesagt?

---

---

Welches Verhalten meinerseits ruft Eifersucht bei meinem / meiner Partner\*in hervor?

---

---

Wollte ich, wenn ich genauer darüber nachdenke, meinem / meiner Partner\*in durch mein herausforderndes Verhalten eine Botschaft senden? Wenn ja, welche tieferen Emotionen meinerseits standen dahinter?

---

---

Welche Strategien zum Umgang mit Eifersucht in unserer Beziehung haben sich als hilfreich erwiesen?

---

---

## REFLEXION 9.1: Checkliste Beziehungsstabilität

---

Kreuzen Sie an, welche der nachstehenden Indikatoren für eine stabile Beziehung auf Sie und Ihren/Ihre Partner\*in zutreffen.

1. Ich erkenne, dass jede\*r von uns auf eigene Art zur Abfolge unserer negativen Interaktionen beiträgt.
  
2. Der Spitzname unseres negativen Kreislaufs lautet:   
\_\_\_\_\_
  
3. Meinen Anteil am negativen Tanz würde ich wie folgt beschreiben:   
\_\_\_\_\_
  
4. Den Anteil meines Partners / meiner Partnerin am negativen Tanz würde ich wie folgt beschreiben:   
\_\_\_\_\_
  
5. Ich weiß, dass ich meinen / meine Partner\*in mit bestimmten Verhaltensweisen reize, z. B. wenn ich folgende Dinge tue bzw. nicht tue:   
\_\_\_\_\_
  
6. Ich weiß, dass ich auf folgende Verhaltensweisen meines Partners / meiner Partnerin empfindlich reagiere:   
\_\_\_\_\_
  
7. Ich weiß, dass ich unseren negativen Tanz mit folgenden reaktiven Emotionen anheize:   
\_\_\_\_\_
  
8. Ich weiß, dass die folgenden reaktiven Emotionen meines Partners / meiner Partnerin unseren negativen Tanz befeuern:   
\_\_\_\_\_
  
9. Ich weiß, dass unser negativer Tanz bei mir folgende Kernemotionen weckt:   
\_\_\_\_\_
  
10. Ich weiß, dass unser negativer Tanz bei meinem / meiner Partner\*in folgende Kernemotionen weckt:   
\_\_\_\_\_

11. Wir haben Strategien entwickelt, wie wir den negativen Tanz unterbrechen oder entschärfen können, zum Beispiel:
- 
12. Ich habe den Eindruck, dass es uns gelingt, in Konfliktsituationen flexibler zu sein.
13. Wir können uns jetzt besser über unsere Gefühle austauschen.
14. Ich glaube, unsere Probleme werden durch den negativen Tanz verursacht, zu dem wir *beide* beitragen und unter dem wir *beide* leiden.
15. Wir machen uns in Gesprächen gegenseitig nicht mehr so häufig Vorwürfe.
16. Ich sehe jetzt, dass hinter meinem Anteil an unserem negativen Tanz eine gute Absicht steht, und zwar:
- 
17. Ich sehe, dass hinter dem Anteil meines Partners/meiner Partnerin an unserem negativen Tanz eine gute Absicht steht, und zwar:
- 
18. Wir streiten uns seltener als früher.
19. Wir sind beide entspannter in Anwesenheit des/der anderen.
20. Unsere Beziehung fühlt sich stabiler an als vorher.
21. Wenn wir doch noch einmal in unseren negativen Kreislauf geraten, finden wir schneller wieder heraus.

## REFLEXION 9.2: Geleitete Reflexion für Rückzügler\*innen

---

---

(Name)

1. In welcher Weise hat Ihr negativer Tanz Sie verletzt oder belastet? Erläutern Sie konkret. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die Beantwortung der Frage. Spüren Sie in sich hinein und nehmen Sie die Gefühle in Ihrem Inneren wahr (beispielsweise körperlich spürbare Anspannung in bestimmten Teilen Ihres Körpers, Gefühl der Entfremdung von sich selbst, eventuelle Stimmungsschwankungen, schwindendes Selbstvertrauen ...).

---

---

---

2. Falls Sie Herausforderungen auf der Arbeit, in der Familie oder in Ihrer Beziehung allein bewältigen mussten: Wie war das für Sie? Welche Vorteile hatte es, vieles allein zu regeln?

---

---

---

3. Welche Nachteile hatte es, vieles allein zu regeln?  
Gab es Momente, in denen Sie sich überfordert, angespannt, niedergeschlagen oder allein gefühlt haben?

---

---

---

4. Bei welchen Erfahrungen und Gefühlen in Ihrer Beziehung ist es Ihnen schwergefallen, diese Ihrem / Ihrer Partner\*in anzuvertrauen? Was ist Ihnen daran schwergefallen – und wovor hatten Sie Angst?

---

---

---

5. Welche negativen Botschaften oder Glaubenssätze zu *Ihrer Person* haben Sie verinnerlicht, die Sie verunsichern und es Ihnen erschweren, sich offen zu zeigen (beispielsweise „Ich habe das Gefühl, nicht gut genug für dich zu sein“, „Ich bin ein derartiger Versager/ eine derartige Versagerin, dass niemand mich mag“ oder „Verwundbarkeit ist grundsätzlich ein Zeichen von Schwäche und wird dich abschrecken und/ oder mich verletzbar machen“)?

---

---

---

6. Welche Ängste haben Sie *im Hinblick auf Ihre\*n Partner\*in oder Ihre Beziehung* verinnerlicht (beispielsweise „Ich habe Angst, dass du irgendwann genug von mir hast und mich verlässt“, „Meine Probleme belasten dich nur unnötig“ oder „Du willst mich gar nicht wirklich – oder zumindest nicht alles, was dazugehört“)?

---

---

---

7. Welche Unterstützung oder Sicherheit brauchen Sie genau in diesem Augenblick von dem Menschen an Ihrer Seite, um in der Lage zu sein, mehr von Ihrem „wahren Ich“ in die Beziehung einzubringen? Wonach sehnen Sie sich?

a) Was brauche ich in diesem Augenblick, um mich in mir selbst sicherer zu fühlen?

---

---

---

b) Was brauche ich in diesem Augenblick, um mich bei dir sicherer, emotional geschützt und dir näher zu fühlen?

---

---

---

*Versuchen Sie, Ihr Gegenüber anzusehen, ihm in die Augen zu schauen und Ihre Gedanken und Sehnsüchte in Worte zu fassen. Sollten Sie vor oder während dieses Gesprächs nervös sein, ist das völlig in Ordnung. Sie können sich auch überlegen, Ihre Nervosität direkt zu Beginn anzusprechen und zu sagen, welche Befürchtungen für Sie mit dem Gespräch verbunden sind und was Ihnen den Einstieg erleichtern könnte.*

## REFLEXION 9.3: Geleitete Reflexion für Verfolger\*innen

---

---

(Name)

1. Inwiefern hat der negative Tanz Schmerz oder Unsicherheit in Ihnen ausgelöst? Erläutern Sie konkret: Wie / an welcher Stelle in Ihrem Körper haben Sie das entsprechende Gefühl wahrgenommen? Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die Beantwortung der Frage und gestatten Sie es sich, in sich hineinzuspüren und die Gefühle in Ihrem Inneren wahrzunehmen (zum Beispiel körperlich spürbare Angstsymptome in bestimmten Teilen Ihres Körpers; Gefühle der Rastlosigkeit oder der Antriebslosigkeit; die Art, wie Sie sich selber sehen).

---

---

---

2. Falls Sie Herausforderungen auf der Arbeit, in der Familie oder in Ihrer Beziehung allein bewältigen mussten: Was hat das für Sie bedeutet? Welche Vorteile hatte es, vieles allein zu regeln?

---

---

---

3. Welche Nachteile hatte es, vieles allein zu regeln? Gab es zum Beispiel Momente, in denen Sie sich überfordert, unsicher, verzweifelt oder allein gefühlt haben?

---

---

---

4. Welche Zweifel oder Ängste im Hinblick auf *Ihre Beziehung* oder die Bereitschaft Ihres Partners / Ihrer Partnerin, für Sie da zu sein, haben Sie verinnerlicht (z. B. „Ich habe Angst, dass du dich abwendest, wenn du erfährst, wie ich mich fühle“, „Ich habe Angst, dass du gar nicht willst, dass ich dich brauche, weil es noch nie jemanden gab, der sich um mich gekümmert hat“ oder „Ich bin schon so oft verlassen worden, warum sollte es bei dir anders sein; Beziehungen sind doch sowieso nie von Dauer“)?

---

---

---

5. Welche Zweifel oder Ängste haben Sie verinnerlicht, die *Sie selbst, Ihre Einschätzung als liebenswerter Mensch oder Ihre Sicherheitsbedürfnisse betreffen* (zum Beispiel „Der Gedanke tut mir zwar sehr weh, aber es ist bestimmt schwer, mich zu lieben – bestimmt bin ich viel zu anstrengend/zu aggressiv/zu bedürftig/nicht attraktiv/nicht klug genug. Ich habe Angst, dass mich so, wie ich bin, niemand wirklich lieben oder schätzen kann)?

---

---

---

6. Bei welchen Erfahrungen oder Gefühlen ist es Ihnen (aus Sorge, sich verletzlich zu machen) in Ihrer Beziehung schwergefallen, diese Ihrem/Ihrer Partner\*in anzuvertrauen? Was ist Ihnen schwer daran gefallen, dem Menschen an Ihrer Seite Ihre Verletzlichkeit oder Unsicherheit zu zeigen – wovor hatten Sie Angst?

---

---

---

7. Welche Art von Unterstützung oder Bestätigung bräuchten Sie jetzt, in diesem Moment, von Ihrem/Ihrer Partner\*in, um sich zu trauen, ihm/ihr Ihre wirkliche Unsicherheit und Verletzlichkeit zu offenbaren? Wonach sehen Sie sich?

a) Was brauche ich jetzt, in diesem Moment, um mich bei dir sicherer/emotional geschützt und dir näher zu fühlen?

---

---

---

b) Was brauche ich jetzt, in diesem Moment, um mich in unserer Beziehung sicherer/mit mir selbst in Einklang zu fühlen?

---

---

---

*Versuchen Sie, Ihr Gegenüber anzusehen, ihm in die Augen zu schauen und Ihre Gedanken und Sehnsüchte in Worte zu fassen. Sollten Sie vor oder während des Gesprächs nervös sein, ist das völlig in Ordnung. Sie können auch überlegen, Ihre Nervosität direkt zu Beginn anzusprechen und zu sagen, welche Befürchtungen für Sie mit dem Gespräch verbunden sind und was Ihnen den Einstieg erleichtern könnte.*

## REFLEXION 10.1: Unsere Verletzungen untersuchen und verstehen

---

### Was bringt dieses Kapitel unserer Beziehung?

Welche (großen oder kleinen) Verletzungen in Ihrer Beziehung gibt es, die noch nicht verheilt sind? Sollten Ihnen spontan gleich mehrere Dinge einfallen, wählen Sie ein Ereignis aus, das Sie sich aktuell anschauen möchten. Mein Thema heute ist:

---

---

### Was mich verletzt hat ...

Was genau hat mich verletzt? (Erläutern Sie so konkret wie möglich, welche Bedeutung das Geschehene für Sie hat.)

---

---

Gibt es Aspekte, die bei der Erinnerung an das, was geschehen ist, immer noch schmerzen? Welche weiteren Gefühle sind damit für mich verbunden (Wut, Trauer, Angst, Sonstiges)?

---

---

Was kann ich vergeben? Was nicht? Was brauche ich von meinem / meiner Partner\*in an dieser Stelle? Was würde mir helfen, die Verletzung zu überwinden?

---

---

Hat mein\*e Partner\*in ihren / seinen Anteil an meiner Verletzung eingestanden und sich dafür entschuldigt (weiß er / sie überhaupt, dass er / sie mich verletzt hat)? Gibt es etwas, das meine\*n Partner\*in möglicherweise daran hindert, sich für den Vorfall zu entschuldigen bzw. die Verletzung anzuerkennen? Könnte es sein, dass mein Umgang mit der Situation den Konflikt und die Schwierigkeiten zwischen uns am Leben hält?

---

---

Welche Einschränkungen oder Hindernisse gibt es meinerseits, die es mir erschweren, die zurückliegende Verletzung heilen zu lassen und meinem Gegenüber zu vergeben? Was könnte mir helfen, diese Hindernisse zu überwinden?

---

---

## REFLEXION 10.2: Bindungsverletzungen

---

Nachdem es in der letzten Reflexion darum ging, sich eine schwerwiegende Verletzung bewusst zu machen, laden wir Sie nun ein, noch einen Schritt weiter zu gehen und sich mit den nachstehenden Fragen zu befassen.

Was ist für mich durch das schmerzhaftere Ereignis verloren gegangen?

---

---

---

---

Welche Gefühle hat es in mir ausgelöst (negative Gedanken, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Sonstiges)?

---

---

---

---

Wie habe ich seither versucht, mich selbst zu schützen?

---

---

---

---

Welche Vorstellungen von Sicherheit in unserer Beziehung wurden damals in mir erschüttert?

---

---

---

---

Welche negativen Interaktionsmuster haben sich in der Folge zwischen uns entwickelt?

---

---

---

---

Was haben wir versucht, um den entstandenen Schaden zu beheben?

---

---

---

---

Welche Wünsche und Nähebedürfnisse habe ich unterdrückt?

---

---

---

---

*Bevor Sie mit Ihrem/Ihrer Partner\*in über Ihre Antworten auf diese Fragen sprechen, überlegen Sie, ob Sie sich wirklich sicher genug fühlen, sie/ihn an Ihren Gedanken teilhaben zu lassen. Schauen Sie bei Bedarf noch einmal in Reflexion 9.1., um Ihre Bereitschaft zu prüfen, über ein Thema zu sprechen, das noch „wunde Punkte“ berühren könnte.*

## REFLEXION 10.3: Mit dem / der Partner\*in reden

---

Wie fühlt es sich für mich an, mit dem Menschen an meiner Seite über etwas zu sprechen, das lange zurückliegt, mir aber immer noch wehtut? Was würde ich gerne sagen?

---

---

Wie kann ich die damit verbundenen Gedanken und Gefühle so ausdrücken, dass es verständlich, aber nicht verletzend ist und unserer Beziehung nicht schadet?

---

---

Wie kann ich das Gespräch so eröffnen, dass sich mein\*e Partner\*in nicht angegriffen fühlt?

---

---

Wie kann ich es bewerkstelligen, meine Verletzung eindeutig zu benennen, ohne in Wut zu geraten oder mich aufzuregen?

---

---

Habe ich Bedenken, diese Art von Gespräch zu führen?

---

---

*Falls ja, empfehlen wir, noch einmal in die vorherigen Kapitel zu schauen, in denen es um den negativen Kreislauf und die Unterscheidung zwischen reaktiven Emotionen und Kernemotionen geht. Erinnern Sie sich, was Sie über Ihre Gefühle gelernt haben, Ihre Möglichkeiten, diese auszudrücken, und Ihren Anteil an negativen Interaktionskreisläufen. Und rufen Sie sich noch einmal die Grundsätze für Gespräche der LIEBE in Erinnerung: lauschen mit Interesse und Offenheit, einander wertschätzend zuhören, bereit sein, Gedanken und Gefühle ruhig und in einfachen, verständlichen Worten zum Ausdruck zu bringen.*

*Es kann hilfreich sein, zu Beginn eines solchen Gespräches zunächst eventuelle Unsicherheiten bezüglich des Vorgehens anzusprechen, anstatt inhaltlich direkt „mit der Tür ins Haus zu fallen“. Das könnte sich beispielsweise so anhören: „Ich würde gerne mit dir über etwas reden, das mir wichtig ist, bin aber ganz unsicher und habe ein bisschen Angst, keinen kühlen Kopf bewahren zu können. Das Thema ist nicht ganz einfach für mich und ich möchte auch nicht, dass du dich schlecht fühlst. Um nicht abzuschweifen, habe ich mir ein paar Notizen gemacht, bei denen ich mich an den Reflexionsübungen im Arbeitsbuch *Wir beide* orientiert habe. Passt es dir, jetzt darüber zu reden, oder wäre es dir zu einem späteren Zeitpunkt lieber?“*

## REFLEXION 10.4: Wenn ich meine\*n Partner\*in verletzt habe

---

Was genau hat den Menschen an meiner Seite verletzt? Welche sonstigen Gefühle kommen bei ihr/ihm hinzu (z. B. Wut, Trauer, Angst)? Was habe ich konkret getan / nicht getan, was die Verletzung bei ihr/ihm ausgelöst hat?

---

---

Was braucht mein\*e Partner\*in im Moment von mir? Was könnte es ihr/ihm erleichtern, den Schmerz zu überwinden?

---

---

Gibt es etwas, das mich daran hindert, meine\*n Partner\*in im Hinblick auf das, was geschehen ist, aufrichtig um Entschuldigung zu bitten? Wie fühlt es sich für mich an, wenn ich mir vorstelle, mich bei ihr/ihm zu entschuldigen?

---

---

Was könnte es meinem / meiner Partner\*in erschweren, mir das, was geschehen ist, zu vergeben?

---

---

Was würde ich jetzt gerne für meine\*n Partner\*in tun oder ihr/ihm sagen?

---

---

*Wenn Sie um Entschuldigung bitten, sagen Sie explizit, was Ihnen leidtut, übernehmen Sie Verantwortung für Ihren Anteil an der Verletzung und sprechen Sie darüber, wie Sie versuchen wollen, die Verletzung wiedergutzumachen. Vermeiden Sie es, sich zu verteidigen oder Ausreden vorzubringen. Wenn es Ihnen hilft, notieren Sie sich, was Sie sagen wollen, und lesen Sie es Ihrem/Ihrer Partner\*in vor oder überreichen Sie es ihr/ihm zum Lesen.*

*So wichtig es auch ist, um Entschuldigung und Verzeihung zu bitten, vergessen Sie nicht: Vergebung lässt sich nicht erzeugen oder erzwingen. Versuchen Sie, die Zeit, die Ihr Gegenüber braucht, um Ihnen zu verzeihen, dafür zu nutzen, negative Verhaltensmuster Ihrerseits abzubauen (z. B. übermäßiges Kritisieren, überhöhter Alkoholgenuss, Spielexzesse oder Flirts) und stattdessen den Anteil an positiven Verhaltensweisen auszuweiten. Seien Sie freundlich, hören Sie Ihrem Gegenüber zu, übernehmen Sie Aufgaben in der Familie. Speziell nach einer vorangegangenen Affäre ist es in der Regel sehr hilfreich, in Zeiten, in denen Sie nicht beieinander sind, die /den andere\*n offen und ehrlich über Aufenthaltsorte und Aktivitäten auf dem Laufen zu halten. Es hilft der/dem anderen, wieder Vertrauen zu Ihnen aufzubauen.*

## REFLEXION 10.5: Rückblick auf Reflexionen und Gespräche

---

Wie ging es mir bei den Reflexionsübungen in diesem Kapitel?

---

---

Was war hilfreich?

---

---

Was fühlt sich noch unerledigt an?

---

---

Wie ging es mir damit, mit meinem / meiner Partner\*in zu reden?

---

---

Wie ging es mir damit, meine\*n Partner\*in über ihre / seine verletzlichen Gefühle sprechen zu hören?

---

---

Wie habe ich mich gefühlt, als ich über meine verletzlichen Gefühle gesprochen habe?

---

---

Gab es etwas, das mir noch zu schwerfiel, um mit meinem / meiner Partner\*in darüber zu sprechen?

---

---

*Sollte eine\*r von Ihnen oder Sie beide bei einer der Reflexionsübungen auf ein Thema stoßen, das sich als zu schwierig erweist, um es allein anzugehen, empfehlen wir Ihnen, sich professionelle Hilfe zu suchen. Erkundigen Sie sich nach einer psychotherapeutischen, kirchlichen, ärztlichen oder sonstigen Fachberatungsstelle in Ihrer Umgebung, die Ihnen helfen könnte, gemeinsam mit Ihnen einen Weg zur Lösung Ihres Problems zu finden.*

## REFLEXION 12.1: Meinungsverschiedenheiten beilegen

---

Gibt es in unserer Beziehung Probleme, Entscheidungen oder Meinungsverschiedenheiten, die noch geklärt werden müssen? Wenn ja, welche?

---

---

---

Was macht mir Angst bei der Vorstellung, darüber zu sprechen?

---

---

---

Was ist mir bei dem jeweiligen Thema am wichtigsten?

---

---

---

Erstellen Sie gemeinsam eine Liste aller infrage kommenden Lösungen. Seien Sie kreativ und denken Sie ruhig unkonventionell. Verurteilen und verwerfen Sie keine Ihrer Ideen, ganz egal, wie unrealistisch sie erscheinen mag:

---

---

---

Kreuzen Sie die Lösungen an, die Ihrer beider Bedürfnisse berücksichtigen. Nehmen Sie sich Zeit, die verschiedenen Ideen und Szenarien in Gedanken durchzuspielen. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl. Fragen Sie sich bei jeder Lösung, ob sie sowohl Ihrer Beziehung als auch Ihren persönlichen Bedürfnissen gerecht wird. Perfekte Lösungen – die es natürlich nicht immer gibt – fühlen sich gut für Sie selbst an und tragen gleichzeitig Ihrer Beziehung Rechnung (oder stehen ihr zumindest nicht entgegen). Wenn Sie sich für das beste Szenario bzw. die beste Lösung entschieden haben, überlegen Sie, wie die Umsetzung aussehen könnte. Erstellen Sie einen Plan mit den erforderlichen Schritten und einem groben Zeitraster und bringen Sie beides zu Papier.

---

---

---

## REFLEXION 12.2: Lass uns über Sex reden

---

Welche positiven Erinnerungen und Gefühle steigen in mir auf, wenn ich an unsere sexuelle Beziehung denke? Welche positiven Botschaften würde ich meinem / meiner Partner\*in gerne vermitteln?

---

---

---

---

Wie sehe ich mich selbst und meine Sexualität bzw. mich als Sexualpartner\*in? Welchen Einfluss könnte das darauf haben, wie ich an Sex herangehe?

---

---

---

---

Wie lautet mein persönliches „Drehbuch“ in Sachen Sex? Welche kulturellen oder religiösen Vorstellungen in puncto Sex habe ich von meiner Familie mit auf den Weg bekommen?

---

---

---

---

Was spricht mich sexuell an, was erregt mich und was bremst mich? Nennen Sie jeweils drei Beispiele.

---

---

---

---

Gibt es problematische Aspekte in unserer sexuellen Beziehung, über die ich gerne sprechen würde? Haben wir bereits versucht, darüber zu sprechen, und sind dabei in Streit geraten? Was hat möglicherweise einen negativen Kreislauf getriggert und aufrechterhalten?

---

---

---

---

Was würde ich meinem / meiner Partner\*in heute gerne über meine Bedürfnisse nach Intimität und körperlicher Berührung sagen? Könnte ich ihm bzw. ihr etwas über meine „Gaspedale“ und „Bremsen“ anvertrauen? Wie könnte ich anders als bisher das Gespräch eröffnen, um zu verhindern, dass negative Verhaltensmuster getriggert werden?

---

---

---

---

Wie fühlt sich die Vorstellung an, mich mit meinem / meiner Partner\*in über die vorstehenden Überlegungen auszutauschen?

---

---

---

---

Was erhoffe ich mir für die Zukunft für unsere sexuelle Beziehung?

---

---

---

---