

Beziehungsleitfaden – Offene Kommunikation & Problemlösung

Name: _____

Datum: _____

Warum Menschen so sind, wie sie sind

Jeder Mensch entwickelt seine Persönlichkeit und Verhaltensmuster durch die Erfahrungen, die er in seinem Leben gemacht hat – besonders in der **Kindheit**. Wenn wir als Kinder **Schmerz, Verletzungen oder Ablehnung** erlebt haben, prägt uns das unbewusst im Erwachsenenalter.

- Wir entwickeln **Schutzmechanismen**, um uns vor erneutem Schmerz zu bewahren.
- Wir übernehmen **Verhaltensmuster**, die wir bei Bezugspersonen gelernt haben.
- Gefühle wie **Angst, Scham oder Wut** können sich unbewusst in Beziehungen zeigen.

Das bedeutet: Wir reagieren manchmal überempfindlich, haben Schwierigkeiten, Vertrauen zu fassen, oder wiederholen alte Muster. Bewusstsein und Reflexion helfen, diese Muster zu erkennen und zu verändern.

Praxis-Tipp für Paare: Mitfühlend reagieren, statt sofort zu urteilen, schafft Verständnis und eine tiefere Verbindung.

1. Vorbereitung: Den richtigen Rahmen schaffen

Wann?

Wählt einen ruhigen Moment, in dem ihr beide Zeit und Energie habt.

Wo?

Ein neutraler Ort ohne Ablenkungen ist ideal.

Wie?

Vermeidet Schuldzuweisungen und bleibt respektvoll.

Kerze zur Entspannung:

- Wer zu nervös wird, nimmt die Kerze und beruhigt sich.
- Die Person mit der Kerze entscheidet, wann das Gespräch weitergeht.
- Kein Streit wird mit in den nächsten Tag genommen.

2. Problem benennen – Was ist los?

Was genau stört mich?

Seit wann belastet mich das?

Warum ist es für mich ein Problem? (Gefühle benennen)

Welche Auswirkungen hat es auf unsere Beziehung?

Beispiel für Ich-Botschaft:

"Mir ist aufgefallen, dass ... Ich fühle mich ..."

3. Partner einbeziehen – Wie siehst du das?

Hast du das genauso wahrgenommen?

Wie fühlst du dich in dieser Situation?

Was denkst du, woran es liegen könnte?

Gibt es etwas, was ich vielleicht nicht sehe?

Tipp: Zuhören, nicht unterbrechen, nachfragen!

4. Ursachen und Muster erkennen – Warum passiert das?

Gibt es äußere Einflüsse? (Stress, Arbeit, Familie, Gesundheit...)

Ist es ein einmaliges oder wiederkehrendes Problem?

Gibt es Missverständnisse oder unerfüllte Erwartungen?

5. Lösungen entwickeln – Was können wir tun?

Was wünsche ich mir konkret?

Was kannst du dir vorstellen zu ändern?

Welche Kompromisse sind möglich?

Welche kleinen Schritte können wir sofort umsetzen?

Beispiel:

"Wie wäre es, wenn wir jeden Abend 10 Minuten bewusst miteinander sprechen, ohne Ablenkung?"

Weitere Ideen:

- Wertschätzung zeigen
- Positive Momente hervorheben
- Vergebung praktizieren

6. Vereinbarung treffen – Wie setzen wir es um?

Was probieren wir als Erstes aus?

Wann überprüfen wir, ob es funktioniert?

Wie gehen wir damit um, wenn es nicht sofort klappt?

Was liebe ich an meinem Partner? (min. 3 Dinge)

- 1.
- 2.
- 3.

Datum zur Nachbesprechung: _____

7. Nachbesprechung

Hat es geholfen?

Haben sich Gefühle oder Situation verbessert?

Was hat gut funktioniert?

Wo müssen wir nachjustieren?

Tipp: Regelmäßige Check-ins helfen, Probleme frühzeitig zu erkennen.

Zusätzliche Kommunikationstipps

- ☒ Ich-Botschaften statt Vorwürfe
- ☒ Geduldig sein und dem anderen Zeit geben
- ☒ Offen für Feedback sein
- ☒ Gemeinsam Lösungen suchen, statt Schuld zu verteilen
- ☒ Lob und Anerkennung für Verbesserungen zeigen

♥ *Jeder ist es wert, geliebt zu werden* ♥

Herzliche Grüße

Christopher Marquardt

