


# Beziehungsverhalten

destruktiv	konstruktiv
<p><b>aneinander vorbeireden</b></p> <p><b>Begriffs</b>-Sprache in Begriffen reden theoretisch, abstrakt</p> <p>täglich nur 10 Minuten Gespräch als Paar aber 200 Minuten Fernsehen communication gap = Sprachlosigkeit</p> <p>warten auf die richtige Stimmung, die gute Gelegenheit für ein Gespräch</p> <p style="text-align: center;"><b>ZURÜCK-HALTEN</b></p> <p>sich voneinander abwenden ICH werfe DIR vor, daß DU ...</p> <p>unterdrückte <b>Bedürfnisse</b> &gt; Enttäuschung, Zorn, Aggression &gt; Schuldgefühle</p> <p>( destruktives ) <b>STREITEN</b> Abwertung der gegenseitigen Bedürfnisse</p> <p><b>destruktive AGGRESSION</b> (zerstörerisch) Gewaltanwendung (körperlich, psychisch) in der Aggression, Wut stecken bleiben</p> <p>Schweigen (passive Aggressivität)</p> <p><b>DU</b> bist verantwortlich für <b>MEINE</b> Gefühle</p> <p><b>Gefühle blocken</b> keine Gefühle zeigen, abwarten &gt;<b>Verhärtung</b>&gt;<b>Verbitterung</b>&gt;<b>Resignation</b></p> <p><b>PROJEKTIONEN</b> auf meinen Partner <b>Schuldzuweisung</b> <b>Rechthaberei</b> <b>Be-urteilen, Ver-urteilen, Ab-werten</b> <b>Vorwürfe, Vorhaltungen</b> <b>Drohungen</b> <b>Ermahnungen, Predigten</b> <b>Moralisierungen</b></p>	<p><b><u>Bezug nehmen aufeinander</u></b> <b>sich be-ziehen, bezogen sein</b></p> <p>lebendige <b>Bilder</b>-Sprache <b>konkrete</b> Erlebnisse mitteilen was <b>MIR</b> wesentlich ist (einfach, konkret)</p> <p>der <b>wesentliche</b> Dialog (Zwiegespräch) miteinander sprechen über das eigene Erleben <b><u>die Partner-Landkarte auf den neuesten Stand bringen</u></b></p> <p>regelm. <b>Zwiegespräche</b> (1 x wöchentl. 30 Min.) ungestört (Telefon, Essen, Kinder...)</p> <p style="text-align: center;"><b>AUS-TAUSCH</b></p> <p>geben und nehmen / begehren und gewähren <b><u>sich einander zuwenden</u></b> ICH danke DIR dafür, daß DU ...</p> <p><b>KOMMUNIKATION</b> (Mit-teilung) <b><u>ich äußere MEINE (wahren) Bedürfnisse</u></b> ICH öffne, äußere, zeige MICH (mach mich verletzlich - Risiko) ICH höre aufmerksam zu</p> <p>( konstruktives ) <b>STREITEN</b> Abstimmung <b>unserer</b> Bedürfnisse wechselseitige Einfühlung in die momentane innere Lage des anderen und von mir selbst</p> <p><b>konstruktive AGGRESSION</b> (ICH wünsche MIR, ICH brauche, ICH fordere) Schmerz, Angst, Verletzung zeigen</p> <p>sich mit-teilen, Vertrauen schenken</p> <p><b>ICH</b> bin verantwortlich für <b>MEINE</b> Gefühle</p> <p><b><u>Gefühle zeigen</u></b> &gt; Impulse ausdrücken &gt; handeln emotional offen: ICH kenne meine Gefühle und kann sie klar mitteilen (Wut, Angst, Schmerz, Liebe ...)</p> <p><b>PROJEKTIONEN</b> zurücknehmen, den eigenen Anteil anschauen <b><u>eigene Gefühle ausdrücken</u></b> <b><u>zwei Realitäten anerkennen</u></b> <b><u>gegenseitige Wertschätzung, Achtung</u></b> <b><u>Verantwortung übernehmen</u></b> für mich, meine Gefühle und mein Verhalten <b><u>Zuneigung und Bewunderung</u></b> <b><u>füreinander ausdrücken</u></b></p>

<p><b>KAMPF</b>  &gt; Niederlage oder &gt; (billiger) Triumph  <b>schlechter, fauler</b> Kompromiß</p> <p>Erwartung, daß <b>DU MEINE</b> Verfassung von selbst merken solltest (kindlich)</p> <p>ICH erleide, ICH erdulde (Opfer) <b>passiv</b> unabänderliche, schicksalhafte Beziehung</p> <p><b>Kolonialisierung:</b> Vereinnahmung des Partners  "ICH weiß, was DU denkst, fühlst, willst, wünschst"  Versuch, MICH mit MEINEN Werten und Ansichten durchzusetzen  Versuch, den anderen nachzuziehen</p> <p>denken, daß der andere "es" doch fühlen, ahnen .... müsste</p> <p>eine <b>objektive</b> Realität  Streit darüber <i>"wie es wirklich gewesen ist"</i></p> <p><b>Besitz</b>  klammern, einengen</p> <p>Autonomie <b>oder</b> Nähe (entweder oder)  &gt; Behinderung der Selbstverwirklichung</p> <p>DRAMA-Dreieck  - Rollenverhalten –</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Ungeläutertes, Ungelöstes, Unbearbeitetes</p> <p>feste <b>Charakter-Strukturen</b>  ich bin stur und rigide</p> <p>Beziehungskiste</p> <p><b>Problem als Störung</b></p>	<p>Konstruktive Klärung  gemeinsamen Konsens finden  <b>guten</b> Kompromiß aushandeln</p> <p>mitteilen, wie es <b>MIR</b> geht, was <b>ICH</b> brauche (erwachsen)  <b>ICH</b> bin verantwortlich für <b>MEIN</b> Glück</p> <p>ICH gestalte <b>aktiv</b> MEINE Beziehung kreativer, <b>lebendiger Prozeß</b> (Pflanze)  ich nehme mich selbst und den anderen ernst und wichtig</p> <p>an-nehmen, daß der andere anders ist  <b><u>ICH akzeptiere DICH so wie du bist</u></b>  <b>Bedingungslose Liebe</b>  ICH achte DICH mit DEINEN Werten und Ansichten  so wie DU bist, bist DU MIR recht</p> <p>sich gegenseitig aus-tauschen und ab-stimmen, klären</p> <p><u>zwei subjektive Realitäten anerkennen</u>  <i>" wie hast DU / ICH es erlebt? "</i>  meine / deine Realität, Wirklichkeit, Wahrheit (gleichrangig!)  <b>doppelte Wirklichkeit</b></p> <p><b>Bindung in Freiheit</b>  Liebe zu-lassen  <b>Die Liebe ist ein Kind der Freiheit</b></p> <p>Autonomie <b>und</b> Nähe (sowohl als auch)  &gt; Förderung der Selbstverwirklichung  Unterstützung seine Art zu entfalten</p> <p>aus der Rolle heraustreten  hinschauen, zuhören, präsent sein</p> <p>KLÄREN, LÖSEN, BEARBEITEN</p> <p><u>lebendige Offenbarung meines Wesens</u>  ich lasse mich von meinem Partner beeinflussen</p> <p>Austausch von Selbstporträts und eigenem Erleben</p> <p><b>Problem als Herausforderung</b></p>
--	--