

Wie finde ich konstruktive Lösungen für die Unterschiede in meiner Liebesbeziehung?!

Katharina Klees



Hier finden Sie eine Anleitung, nach welchen Kriterien Sie eine konstruktive Lösung finden können, die dem Wachstum Ihrer Person, der Entwicklung Ihres Partners/ Ihrer Partnerin und der Heilung Ihrer Liebesbeziehung sehr dienen wird. Bitte füllen Sie die leeren Felder aus.

„Ein echter Wunsch ist nur so viel wert, wie die Tinte, die er zur Konkretisierung und die Zeit, die er zur Formulierung gekostet hat.“

Das Problem:

Welches Problem beschäftigt ich mich gerade in meiner Liebesbeziehung?

Was mag mein Bedürfnis, mein Wunsch oder mein Anliegen sein, das hinter dem Problem liegt?

Mein konkretes Anliegen:

Was genau wünsche ich mir? Was ist mein Bedürfnis?

Was soll der andere/ die andere genau für mich tun? Was will ich erfüllt haben?

Welche Reaktion oder auch schriftliche Stellungnahme erwarte ich vom anderen?

Meine Reaktionen:

Wenn ich zu dem kleinen Kind spüre, das ich einmal war, fühlt sich dieses Kind von mir beachtet? Wie will ich auf seine Wünsche nach meiner Zuwendung eingehen?

Wie will ich mich achtsam und liebevoll aus einem unkonstruktiven Streitgespräch zurückziehen?

Wie will ich mit dem Neandertaler-Anteil in mir umgehen, der am liebsten weglaufen, zuschlagen oder erstarren will?

Die Reaktionen des anderen:

Welche Erklärung kann ich für mich finden, warum der andere womöglich nicht in der Lage ist, auf mein Anliegen einzugehen?

Wie kann ich dem anderen erleichtern oder helfen, seine Angst oder Abwehr zu überwinden? Schließlich trägt jeder die Wunden der Kindheit mit sich herum und würde sicherlich gerne heilsamer handeln.

Woran kann ich erkennen, dass der andere in seinen Angst-Mustern feststeckt? Wie reagiert er/ sie üblicherweise bei Kritik, Vorwürfen oder Krisen?

Unter welchen Bedingungen würde der andere Ja sagen und damit die Aussichten auf einen gemeinsamen Sieg unterstützen?

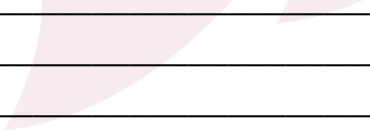
Schriftliche Wachstums-Vereinbarung:

Wie genau will ich mein Anliegen konkret und schriftlich in eine Form bringen? Ich beginne mit einer Anerkennung für die Absichten, Handlungen und Mühen meines Liebespartners, meiner Liebespartnerin. Ich bedanke mich.

Ich stelle mir einen sehr geschätzten Menschen, einen Engel, eine ethische Instanz oder auch mein wertvollstes Selbst vor und finde nun eine Lösung für das Problem.

Ich formuliere mein Anliegen so, dass ich mich und meine tiefsten und höchsten Werte darin wieder finde.

Mein Anliegen:



Die Überprüfung:

Woran kann ich und auch der andere erkennen, wann mein Wunsch/ Bedürfnis erfüllt ist?

Woran erkenne ich, dass mein Anliegen dem gemeinsamen Wachstum dient?

Fühle ich mich völlig frei, in meiner Mitte, in der Liebe und voller Verständnis für die Perspektive meines Liebespartners/ meiner Liebespartnerin? Fühle ich in meinem Körper ein Gefühl der Wärme, Weichheit, Offenheit und Weite?

Bei Ablehnung:

Welche Konsequenzen ergeben sich für mich, wenn meine Wünsche, Bedürfnisse, Vorstellungen nicht beachtet oder erfüllt werden?

Wie gehe ich mit den Gefühlen der Enttäuschung um, wenn mein Anliegen nicht erfüllt wird?

Was kann ich für mich Gutes, Heilendes und Wachstumsförderndes tun, wenn mein Anliegen abgelehnt wird?

Belohnung:

Wie will ich mich selbst für diesen Akt der Selbstliebe belohnen?

Wie will ich meinen Partner/ meine Partnerin belohnen, um seine/ ihre Mühen zu würdigen?

Was würde ich gerne für unsere Liebesbeziehung tun, damit wir beide wieder in eine positive Aufwärtsspirale gelangen?
