

Wie Sie gemeinsam Regeln für Ihren Liebes-Vertrag erarbeiten



Wie wollen Sie in Ihrer Beziehung umgehen mit unterschiedlichen

- Interessen
- Erwartungen
- Werten
- Vorstellungen
- Bedürfnissen
- Regelkatalogen (z.B. aus der eigenen Herkunftsfamilie)

Die Voraussetzung für eine glückliche und bewusste Beziehung besteht darin, dass Sie eine schriftlich fixierte Einigung erzielen.

Die Vorteile gemeinsam abgestimmter Absprachen liegen auf der Hand.

- Ihre Beziehung funktioniert viel reibungsloser
- Es besteht Klarheit über unterschiedliche Sichtweisen
- Die Absprachen sind die beste Streit-Prophylaxe
- Jeder empfindet eine neue und entspannte Freiheit
- Die beiden Beziehungspartner schreiten in eine gemeinsame Richtung
- Die neue Innigkeit führt zu intensiver Sympathie und Nähe
- Es gibt kaum noch destruktiven Streit

Schreibübung

Bitte schreiben Sie auf, welchen Vorteil schriftliche fixierte Absprachen für Ihre Beziehung haben:

Die gemeinsam erarbeiteten Regeln sollten bestimmten wichtigen Kriterien entsprechen:

1. Beide sollen sich in der Regel wiederfinden
2. Die Regel wird in festgelegten Abständen überprüft, ob sie sich in der Praxis bewährt.
3. Die Vereinbarungen sollen dazu beitragen, dass beide in der Beziehung wachsen und sich weiterentwickeln.
4. Eine einseitige Einschränkung auf lange Sicht führt zu Unzufriedenheit und Groll.
5. Das Zurückstellen eigener Wünsche zu Gunsten des anderen kann ein großes Wachstumspotential beinhalten.
6. Es geht darum, eine Gewinner-Gewinner-Situation zu gestalten und nicht darum, die eigenen Interessen mit Macht durchzusetzen.
7. Finden Sie gute und konstruktive Lösungen, anstatt sich mit Problemen zu beschäftigen.
8. Bleiben Sie bei der Sache, ohne die Person Ihres Gegenüber herab zu setzen.
9. Rechnen Sie nicht früheres Scheitern, ehemalige Verletzungen oder alte Geschichten auf, sondern bleiben im Hier und Jetzt und an der aktuellen Situation.
10. Werten Sie die Sichtweise, Gefühle oder Ansichten Ihres Gegenüber nicht. Beide Seiten sind GLEICH GÜLTIG.



Wenn Sie die Regel erarbeitet haben und sich an die Umsetzung halten, welches Ergebnis wollen Sie erreichen?

Geben Sie der Regel einen Namen:

(Beispiele: Wohlfühlvertrag, Umgang mit Treue, Verabredungen einhalten, Putz- und Arbeitsplan, etc.)

Was genau soll die Regel regeln?

(Verbote, Anweisungen, Erlaubnisse, Absprachen, Zeiten, Orte, Konsequenzen?)

Woran soll sich Ihr Beziehungspartner/Ihre Beziehungspartnerin genau halten?



Auf welche meiner üblichen Machtspiele will ich explizit verzichten?

(Weinen, schmollen, Rückzug, Druck ausüben, Vorwürfe machen, Verstärkung bei anderen suchen, etc.)

Finden Sie hier den genauen Wortlaut der Regel:

Termin für die gemeinsame Aushandlung festlegen:

Nun geht es darum, dass Sie sich mit Ihrer Beziehungspartnerin/Ihrem Beziehungspartner zu einem festgelegten und störungsfreien Termin zusammenfinden, um die Ergebnisse, die jeder erarbeitet hat, zusammen zu tragen.