

Liebesbeziehung

Ko-abhängigkeit

(ja) Verantwortung für die eigenen Gefühle (nein)

1. etwas erzeugt Unbehagen
2. ich atme durch und nehme es an
3. ich teile mein Unbehagen präzise mit
4. bin evtl. einige Minuten mit mir allein

1. etwas erzeugt Unbehagen
2. ich will das es weggeht
3. wer/was hat es ausgelöst?
4. Das muss sich ändern/Du musst dich ändern!

(nein) Verantwortung für die Gefühle des Partners (ja)

1. ich spüre Unbehagen des Partners
2. ich sehe es und nehme es an
3. ich teile mit, dass ich ihr/sein Unbehagen bemerke und es sein darf.

1. ich spüre Unbehagen des Partners
2. dies erzeugt mein Unbehagen (Schuld, Verantwortlichkeit ...)
3. s.o. Schritt 2-4

Das schlimmste was passieren könnte ...

...durch Unachtsamkeit einen der vielen Momente für eine liebevolle Begegnung verpassen – es kommen aber neue Momente.

... nicht mehr geliebt zu werden;
... das die Beziehung endet;
... allein zu sein.

(Ja,) Ich sage meine Wahrheit über die Beziehung/den Partner (Nein,)

... weil jede Offenheit uns näher bringt.
... weil ich dazu ermutigt werde.

... weil die Gefahr besteht, den anderen zu verletzen.
... weil ich dafür keine Unterstützung bekomme.
... weil das nur zu schmerzhaftem Streit führt.

Ich erfülle die Bedürfnisse des Anderen...

... immer dann wenn es mir eine Freude ist.
... weil es mein Bedürfnis zu schenken erfüllt.

... weil ich Angst habe vor Unbehagen des Partners.
... damit er/sie meine erfüllt.
... damit er/sie mich mehr liebt.
... sonst fühle ich mich schuldig.
... aus Pflicht.
... weil das zu einer Beziehung gehört.

(mir selbst) Meine Sicherheit beruht auf... (Beziehung)

Ich habe mich selbst angenommen mit all meinen Gefühlen, Bedürfnissen und Mustern.

Ich versuche meine Angst zu minimieren, indem ich den Partner kontrolliere.

Liebesbeziehung

Ko-abhängigkeit

Schmerzhafter Streit beruht auf.....

... beide wollen den Partner ändern.

.... der Partner sagt das „Falsche“

(Selbst-Verantwortung) Streit wird beendet durch (Eskalation)

... das eigene Gefühl fassen und beschreiben
(ohne Anklage-Anteil)

... den Partner zurechtweisen, Grollen, Dampf
ablassen u.ä.

Treibende Kräfte für bleibenden Kontakt

1. Attraktion/Anziehungskraft
2. Be-Geist-erung
3. Bewusstsein, dass durch den Partner
mehr
4. Liebe + Wachstum für mich möglich
ist, als allein

1. Gewohnheit/Normalität
2. Sicherheitsbedürfnis/Angst
3. Angst vorm Alleinsein
4. Bedürfnis nach Anerkennung,
Zuwendung, Mitgefühl

Über mich selbst glaube ich...

wertvoll
liebenswert

wertlos
verdiene die Zuneigung eigentlich nicht

(Ja,) Ich sage meine Wahrheit über die Beziehung/den Partner (Nein,)

... weil jede Offenheit uns näher bringt.
... weil ich dazu ermutigt werde.

... weil die Gefahr besteht, den anderen zu
verletzen.
... weil ich dafür keine Unterstützung bekomme.
... weil das nur zu schmerzhaften Diskussionen
führt
... weil ich Angst vor der Reaktion des Partners
habe

Was ist besonders an der Beziehung?

Ich fühle mich zur anderen Person hingezogen.

Der/Die andere liebt mich.

Wenn der Partner nein sagt...

... höre ich Bedürfnis(se) des Partners (als
Geschenk), das ihn in diesem Moment hindert,
meinen Wunsch zu erfüllen.

... höre ich Zurückweisung, fühle mich verletzt

Liebesbeziehung

Ko-abhängigkeit

Nähe ist ...

... schön! Ich genieße sie, immer dann, wenn sie sich einstellt.

... Ergebnis meiner Freude und Freiheit

...**zwingend!** Ich fühle mich ständig zurückgewiesen und versuche alles, um Nähe herzustellen (abhängiger Teil) oder

... **bedrohlich!** Ich fühle mich eingeengt und versuche meine Freiheit und Unabhängigkeit herzustellen.

Wichtig ist, dass...

... ich meine Wahrheit (was mir wichtig ist) lebe

... mich mein Partner dabei unterstützt

... ich wachsen und lernen kann

... mein Partner zufrieden ist, ich ihn glücklich mache

... mein Partner seine Wünsche/Wahrheit zurückstellt

... Stabilität, Sicherheit, Beständigkeit herrscht

unsere Beziehung ist...

... ein wunderschönes Geschenk zur Bereicherung meines Lebens.

... oft das Einzige, was mir Stabilität, Sicherheit, Glück, Zufriedenheit gibt.

Neues/Veränderungen sind...

... aufregend

... bedrohlich

Wenn der Partner sich verändert/verändern will...

... ermutige und unterstütze ich den Partner in seinem persönlichen Wachstum (auch wenn es sich anfühlt, als könne es uns trennen).

... mache ich in der mir eigenen Art deutlich, dass er das bleiben lässt, weil jede Veränderung die Beziehung gefährdet.

Vertrauen entsteht durch die..

Erfahrung, das Nähe auch nach schwierigen Phasen wieder wächst

... Sicherheit, dass mein Partner sich (aus Angst vor Alleinsein) an alle (unausgesprochenen) Verabredungen/Regeln hält.

Wenn der Partner meinen (inneren) Raum betritt, und es passt gerade nicht, dann...

... achte ich die Gefühle, die bei mir entstehen, teile diese mit, und mein Bedürfnis nach eigenem Raum, sowie meinen Wunsch nach Minuten Alleinsein.

... reagiere ich ärgerlich, wütend, vorwurfsvoll (oft Anti-Abhängiger Teil)

oder
... kontrahiere ich innerlich und behalte meine Gefühle für mich und fühle mich sehr unwohl (oft der abhängige Teil)

Liebesbeziehung

Ko-abhängigkeit

Zeichen für meine sehr große Liebe ist...

Offenheit über alles zu sprechen.
Energetischer Kontakt (zwei ist mehr als eins)
Keine Angst vor den Reaktionen des Partners,
Vertrauen in die eigene Kraft, die in Anwesenheit des Partners nicht gestört wird.

... dass ich mich sehr abhängig fühle („ohne dich niemals!“)
... mir etwas anderes nicht vorstellen kann und kaum andere Interessen habe

Zeichen für die große Liebe meines Partners ist...

Dass sie/er in meiner Gegenwart glücklich ist

... seine Abhängigkeit von mir
... dass er es mir sagt und zeigt
... seine Eifersucht

(ja) Ich kann mich 100 %tig auf den Partner einlassen... (nein)
(nein) (bzw. sucht unbewusst nach besserem Partner) (ja)

.. weil ich keine Erwartungen an den Partner habe
... weil ich mich dafür entscheide

... weil er nicht vollständig meine Bedürfnisse erfüllt
... weil ich nicht genug Liebe bekomme/spüre
... weil ich das Bild des perfekten Partners in mir trage (evtl. ja - weil ich doch keinen besseren bekomme)

Ich sage, was mir nicht gefällt (nein - abhängiger Partner)

... wenn es wichtig für mich ist, meine Gefühle durch Aussprechen zu erforschen

... Angst vorm Verlassen werden, Reaktion, Wut

... damit nichts zwischen uns steht
... weil ich dabei ermutigt werde

... weil ich dabei nicht ermutigt werde
(ja - anti-abhängiger Partner)
... sichert meine Autonomie; Kraft
... verbessert den Partner (damit er sich ändert).

Vertrauen habe ich weil...

- ich mich selbst als stark und liebevoll empfinde
- ich weiß, dass mein Partner meine Schmerzgrenzen kennt
- ich weiß, dass mein Partner nicht leichtfertig über meine Schmerzgrenze geht

- mein Partner sich gegen andere Frauen /Männer verschlossen zeigt
- mein Partner Angst hat vor den Konsequenzen (meiner Wut, Ärger, Zorn, Rückzur) wenn er meine Grenzen überschreitet
- ich (auch sonst) meinen Partner gut unter Kontrolle habe
- er mir ausreichend oft seine Liebe versichert