

**Karin Tschirk**

# ***Beziehungsfrust Ade!***

**Arbeitsbuch für Katja & Andreas**



**Schritt für Schritt  
die Liebe wiederentdecken**

***tschirka verlag***

**Karin Tschirk**  
**Beziehungsfrust Ade!**  
**Arbeitsbuch für Katja & Andreas**

Titelbild: iStock.com/Oktay Ortakcioglu

***tschirka verlag***

©Karin Tschirk



## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	03
Vorwort	04
Gebrauchsanweisung	05
Beziehungssonnen	10
Schritt 01: Neubeginn - Zeremonie	12
Schritt 02: Positivliste	16
Schritt 03: Zauber des Anfangs	20
Schritt 04: Froschliste	24
Schritt 05: Wunschliste	28
Beziehungssonnen	32
1. Zwischenbilanz	34
Schritt 06: Akzeptanzliste	36
Schritt 07: Machtkämpfe	40
Schritt 08: Änderungswünsche	44
Schritt 09: Alltagskommunikation	48
Schritt 10: Gesprächsabende für Einsteiger	52
Beziehungssonnen	56
2. Zwischenbilanz	58
Schritt 11: Körperliche Nähe	60
Schritt 12: Gesprächsabende für Fortgeschrittene	64
Schritt 13: Verletzungen vermeiden	68
Schritt 14: Verletzungen aufarbeiten	72
Schritt 15: Seitensprünge	76
Beziehungssonnen	80
3. Zwischenbilanz	82
Schritt 16: Lösungsorientiert Diskutieren	84
Schritt 17: Männlichkeit und Weiblichkeit	88
Schritt 18: Streitregeln	92
Schritt 19: Gerechtigkeit	96
Schritt 20: Gemeinsame Interessen und Ziele	100
Beziehungssonnen	104
Schlussbilanz	106
Nachwort	108
Anhang	109

## **Liebe Katja, lieber Andreas!**

„Braucht es das wirklich, ein weiteres Buch für Paare in der Krise?“, haben Sie sich vielleicht gefragt, als Sie auf „Beziehungsfrust Ade!“ gestoßen sind. Zugegeben, es gibt bereits jede Menge Literatur zu diesem brisanten Thema. Darunter befinden sich fundierte Werke von renommierten Psychologen und Eheberatern, die zahlreiche Ratschläge für lernwillige Paare enthalten. Meist fällt so eine Lektüre demjenigen in die Hände, der viel und gerne liest. Dieser verschlingt sie und kann dabei gar nicht oft genug heftig nicken, betroffen zustimmen oder wissend schmunzeln. Passagen, welche die eigenen Probleme besonders treffend beschreiben, werden dem Partner laut vorgelesen. Im Idealfall hört dieser aufmerksam zu und bestätigt die Parallelen. Auf der letzten Seite angekommen, brennt der frischgebackene „Beziehungsrettungsexperte“ darauf, die neugewonnenen Einsichten umzusetzen. An und für sich ist das eine gute Idee, aber schon bald stößt er auf die ersten Schwierigkeiten bei seinem Vorhaben. Angesichts der Fülle von Erkenntnissen weiß er nicht so recht, womit er überhaupt beginnen soll. An alle Inhalte kann er sich sowieso nicht mehr erinnern, dafür war es schlichtweg zu viel geballtes Wissen auf einmal. Um möglichst viel davon zu behalten, hat sich manch einer während des Lesens eifrig Notizen gemacht. Das ist eine mühselige Angelegenheit, die sich selten lohnt. Kaum jemand findet in seinen eigenen Aufzeichnungen das, was er sucht.

Trotz diesen Hindernissen ist der Bücherwurm noch fest entschlossen, seine theoretischen Kenntnisse praktisch anzuwenden und setzt alles daran, auch seinen Partner dafür zu begeistern. Es ist jedoch sehr wahrscheinlich, dass sich dieser bevormundet fühlt, wenn er gesagt bekommt: „Ich haben dieses Paarbuch durchgearbeitet und erkläre dir jetzt, wie wir unsere Probleme in den Griff bekommen. Also, pass mal gut auf,...“ Unter Umständen reagiert der Belehrte darauf sogar mit Misstrauen und unterstellt dem selbsternannten Fachmann, er würde nur das zitieren, was ihm selbst entgegenkommt und anderes zu seinen Gunsten abwandeln oder „vergessen“ zu erwähnen. Hat derjenige mit dem Wissensvorsprung genug von solchen Vorwürfen, gibt er das Buch an seinen paartherapeutisch unbelesenen Partner weiter. Mit großer Wahrscheinlichkeit lässt dieser es auf seinem Nachtkästchen verstauben. Nicht jeder hat nach einem anstrengenden Arbeitstag Zeit oder Lust, sich mit einem anspruchsvollen Fachbuch auseinanderzusetzen. Wer dennoch damit anfängt, kapituliert meist nach einigen Seiten. Die vielen Informationen verwirren eher, als dass sie schnelle Hilfe aus der Beziehungskrise aufzeigen.

Solche Szenarien spielen sich in vielen Partnerschaften ab und haben nichts mit mangelnder Intelligenz oder fehlendem Interesse aneinander zu tun. Die Bemühungen, Konflikte mit Hilfe eines herkömmlichen Beziehungsratgebers zu lösen, sind meist zum Scheitern verurteilt. Wer sich trotz dieser frustrierenden Erfahrung nicht trennen will, sieht in einer Eheberatung oft den letzten Ausweg. Als Paartherapeutin mit eigener Praxis konnte ich viele Menschen dabei unterstützen, ihre Liebe zueinander wiederzuentdecken. Aus dem Wunsch heraus, auch denjenigen zu helfen, die aus zeitlichen oder finanziellen Gründen keinen Therapeuten aufsuchen können oder dies einfach nicht möchten, habe ich „Beziehungsfrust Ade!“ geschrieben. Es unterscheidet sich in seinem Konzept und Aufbau grundlegend von anderen Beziehungsratgebern und ist eine echte Alternative zur Paarberatung. Ein großer Pluspunkt sind die kurzen, genau auf den Punkt gebrachten Texte, die Sie nicht mit Informationen überfluten. Stattdessen werden Ihnen klar und unkompliziert Wege aufgezeigt, um wieder zueinander zu finden. Die

einzelnen Kapitel (Schritte) stellen, selbst für Lesemuffel und Menschen mit wenig Zeit, keine nennenswerte Hürde dar. So kann sich jeder schnell und einfach Expertenwissen im Umgang mit Konflikten und Meinungsverschiedenheiten aneignen. Dieser Wissensgleichstand schafft die Basis für eine gleichberechtigte Zusammenarbeit. Es ist wichtig, dass sich beide für das Gelingen des harmonischen Miteinanders verantwortlich fühlen. Jeder Schritt beinhaltet auf das Wesentliche konzentrierte theoretische Informationen, Arbeitsblätter für persönliche Aufzeichnungen und praktische Arbeitsaufträge. Die Kombination dieser drei aufeinander abgestimmten Komponenten macht „Beziehungsfrust Ade!“ zu Ihrem persönlichen Coach. Sie bekommen schrittweise Werkzeuge und Techniken vermittelt, die es Ihnen ermöglichen, selbständig und zielorientiert Probleme zu analysieren, zu lösen und zu vermeiden. Regelmäßige Rückblicke und Erfolgskontrollen vervollständigen dieses Konzept und sorgen dafür, dass Ihr wiedergefundenes Liebesglück dauerhaft den Alltag übersteht.

Bevor es zur Gebrauchsanweisung für dieses Buch geht, möchte ich noch ein paar Anmerkungen zu bestimmten Begriffen und Formulierungen machen: Bei Personenbezeichnungen habe ich überwiegend die männliche Form gewählt und meine damit natürlich auch uns Frauen. Trotz der Gleichberechtigung beider Geschlechter ist das nach wie vor die beste Möglichkeit, Texte einfach und gut leserlich zu verfassen. Homosexuelle Paare bitte ich ebenfalls darum, sich nicht an geschlechtsspezifischen Formulierungen zu stören. Selbstverständlich ist „Beziehungsfrust Ade!“ sowohl für verheiratete Menschen als auch für Paare, die in „Wilder Ehe“ leben oder nicht zusammen wohnen, geeignet. Mit den Begriffen „Beziehung“, „Partnerschaft“ oder „Ehe“ meine ich sämtliche Varianten des Zusammenseins in einer auf die Dauer ausgerichteten Liebesbeziehung.

## **Gebrauchsanweisung für das Arbeitsbuch**

### **1. Das Buch an den Mann/ die Frau bringen**

Ihre Partnerschaft verläuft vermutlich anders, als Sie sich das zu Beginn vorgestellt haben. Vielleicht denken Sie sogar über Trennung nach und befinden sich in einer handfesten Krise. Auf der Suche nach etwas, das Ihnen da raushelfen könnte, hat einer von Ihnen „Beziehungsfrust Ade!“ entdeckt. Zum Konzept dieses Buches gehört, dass es von beiden gelesen wird. Somit gilt es zunächst, Ihren Partner davon zu überzeugen. Es soll Menschen geben, die das auf folgende Art versuchen: „Es gibt da ein vielversprechendes Buch für Paare mit Problemen. Allerdings kann ich mir beim besten Willen nicht vorstellen, dass es bei uns einen Sinn macht. Ich kenne dich, du kannst und willst dich auf sowas bestimmt nicht einlassen. Aber wir können es ja trotzdem mal bestellen...“ Dies ist sicher der falsche Weg, um Ihren Partner für Ihr Anliegen zu begeistern. Ebenso wenig sind Sätze wie diese sinnvoll: „Du bist dabei, unsere Ehe zu zerstören. Dieses Buch kann dir helfen, dein Verhalten zu ändern...“ Besser versuchen Sie Ihr Gegenüber mit dieser Aussage zur Mitarbeit zu bewegen: „In letzter Zeit streiten wir oft. Das finde ich schade. Ich habe ein Buch gekauft, das uns unterstützen kann, wieder aufeinander zuzugehen. Lass uns das doch einfach ausprobieren.“ Wenn der andere noch Interesse an Ihnen und an Ihrem gemeinsamen Leben hat, wird er zu diesem Vorschlag kaum nein sagen, selbst wenn er noch gar nicht weiß, was genau auf ihn zukommt.

## **2. Fortschritte und Rückfälle**

Wenn Sie Schritt für Schritt vorgehen und sich dabei an die Arbeitsaufträge halten, wird sich Ihre Beziehung zwangsläufig verbessern. Aber niemand kann sich oder sein Verhalten über Nacht ändern, auch nicht Sie oder Ihr Partner. Sie werden viele Fortschritte machen, es wird aber auch hin und wieder zu Rückfällen in alte Verhaltensmuster kommen. Vollkommenheit liegt nun mal nicht in der menschlichen Natur. Wenn es Ihrem Lebensgefährten nicht immer gelingt, sein Bestes zu geben, ist es wichtig, ihm das nicht auf diese Weise vorzuwerfen: „Ich habe ja gleich gewusst, dass du alles vermässeln wirst. Das Geld für dieses Buch hätten wir uns sparen können!“ Derartige Äußerungen sind äußerst kontraproduktiv für eine Verbesserung Ihrer Situation. Trotzdem ist es oft schwer, sich damit zurückzuhalten. Um das zu erleichtern gibt es kleine, nützliche Helfer: Muggelsteine.

## **3. Muggelsteine**

Muggelsteine sehen aus wie halbierte und abgeflachte Glaskugeln. Sie werden meist zur Dekoration verwendet und sind in vielen Discountern erhältlich. Ihr erster Arbeitsauftrag auf dem Weg zu einer harmonischen Beziehung besteht darin, für jeden Muggelstein in seiner Lieblingsfarbe zu besorgen. Manche Paare verwenden lieber Muscheln oder andere persönliche kleine Dinge und malen diese in zwei verschiedenen Farben an. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Was sich zunächst nach Kindergeburtstag anhört, hat schon vielen Menschen geholfen, gelassener mit Auseinandersetzungen umzugehen. In den einzelnen Schritten dieses Buchs werden Sie Vereinbarungen treffen, an die Sie sich halten sollen. Wenn das einem von Ihnen ausnahmsweise nicht gelingt, muss er dem anderen, als Entschädigung dafür, einen seiner Steine geben. Diese werden aber nicht nur zur Wiedergutmachung eingesetzt, sondern auch als Anerkennung. Wann immer Sie das Gefühl haben, dass Ihr Partner sich außerordentlich um Sie und um die Beziehung bemüht, sollten Sie ihn mit einem Stein belohnen. Wer fünf Stück gesammelt hat, kann sie eintauschen, zum Beispiel für eine Ganzkörpermassage, eine Autowäsche oder ein exklusives Abendessen. Überlegen Sie zusammen, was für Sie beide in Frage kommt. Dieses spielerische Vorgehen bringt Leichtigkeit in das Projekt „Schritt für Schritt die Liebe wiederentdecken“. Es unterstützt Sie dabei, Ihrem Partner seine „Vergehen“ nicht vorzuwerfen und fördert gleichzeitig Ihre eigene Motivation für konstruktives Verhalten.

## **4. Einzelne Schritte und Arbeitsaufträge**

„Beziehungsfrust Ade!“ enthält, im Gegensatz zu manch anderer Fachliteratur, relativ wenig Text. Mir ist klar, dass Sie keinen Lesemarathon absolvieren möchten, sondern Ihre Partnerschaft verbessern wollen. Damit jede relevante Information für Sie leicht nachvollziehbar und vor allem dauerhaft einprägsam ist, besteht dieses Buch aus kurzen, übersichtlichen Schritten. Wenn jeder von Ihnen den aktuellen Schritt durchgelesen hat, setzen Sie die darin enthaltenen Arbeitsaufträge um. Dazu gehören sowohl schriftliche Aufzeichnungen, auf dafür vorgesehenen Arbeitsblättern, als auch praktische Handlungen. Erst wenn Sie beide damit fertig sind und sich darüber ausgetauscht haben, gehen Sie zum nächsten Kapitel weiter. Lassen Sie

sich für die einzelnen Aufgaben die Zeit, die Sie brauchen. Es ist wichtig, dass Sie ganz bei der Sache sind. Ich empfehle Ihnen, sich pro Woche höchstens zwei Schritte vorzunehmen. Den Eifrigeren unter Ihnen wird das zunächst etwas langsam erscheinen. Verständlicherweise wollen Sie so bald wie möglich wieder zueinander finden. Doch Ihre Beziehung hat sich sicher nicht von heute auf morgen verschlechtert und somit kann auch nicht über Nacht alles wieder in Ordnung kommen. Planen Sie ein viertel bis halbes Jahr für dieses Buch ein. Die ersten positiven Veränderungen machen sich jedoch schon sehr schnell bemerkbar. Das liegt daran, dass Sie an der gegenseitigen Bereitschaft, sich auf „Beziehungsfrust Ade!“ einzulassen, erkennen können, wie wichtig Sie sich sind. Allein diese Erkenntnis trägt viel dazu bei, dass Ihr Umgang miteinander sofort wieder liebevoller und freundlicher wird.

Sie ahnen es sicher schon, um glücklich miteinander alt zu werden genügt es nicht, die Anweisungen zu lesen und ein- oder zweimal umzusetzen. Vielmehr müssen die veränderten oder neuen Verhaltensweisen zur Gewohnheit werden und dauerhaft in den Alltag einfließen. Das gelingt nur, wenn Sie jedem Schritt genügend Zeit und Tatkraft einräumen und bereit sind, sich langfristig um Ihr Liebesleben zu bemühen. Es ist nicht ausreichend, nur solange auf Ihr Gegenüber einzugehen, wie Sie mit „Beziehungsfrust Ade!“ beschäftigt sind. Das bedeutet zwar kontinuierlichen Einsatz, aber das Lohnende an einer funktionierenden Partnerschaft ist, dass Sie alles, was Sie investieren, auch zurückbekommen. Einige Arbeitsaufträge werden Ihnen wie Kleinigkeiten erscheinen, die kaum erwähnenswert sind. Leider gibt es keinen großen Geheimtipp, der alle Probleme mit einem Schlag beseitigen kann. Vielmehr sind es die vielen kleinen Gesten, Aufmerksamkeiten und Worte, die in ihrer Summe über die Qualität Ihres Miteinanders entscheiden. Deshalb sollten Sie alle Anweisungen ernst nehmen, auch die, welche Ihnen wie Spielereien vorkommen. Selbstverständlich haben Sie immer die Freiheit, Anweisungen abzuwandeln, wenn Sie beide das für sinnvoll halten. Wichtig ist, dass Sie nur gut durchdachte Änderungen vornehmen.

Manche Schritte enthalten am Ende eine Empfehlung zum Weiterlesen. Das sind Bücher, die bestimmte Themen intensiver behandeln, als es in diesem Rahmen hier möglich ist. Wenn ein Kapitel für Sie besonders interessant ist, kann es sinnvoll sein, dieses durch weiterführende Literatur zu vertiefen. Allerdings sollten Sie das erst machen, wenn Sie mit diesem Arbeitsbuch fertig sind, da es Ihre volle Aufmerksamkeit benötigt. Ich habe bei der Auswahl der Tipps darauf geachtet, Ihnen Werke zu nennen, die inhaltlich bedeutsam sind und sich gleichzeitig flüssig und schön lesen lassen.

## **5. Beziehungssonnen**

Am Anfang von „Beziehungsfrust Ade!“ und nach jeweils fünf Kapiteln begegnen Ihnen „Beziehungssonnen“. Diese Sonnen haben acht Strahlen, die für verschiedene Bereiche einer Partnerschaft stehen. Die Strahlen sind dafür da, Ihre Zufriedenheit diesbezüglich zum Ausdruck zu bringen. Dafür werden sie dementsprechend ausgemalt. Wenn Sie beispielsweise den „Alltagsstrahl“ nur zum Drittel ausmalen, zeigen Sie damit ohne Worte, dass Sie in diesem Bereich Defizite sehen. Wenn Sie dagegen den Strahl für Achtung fast ganz farbig machen, erfährt Ihr Partner, dass Sie mit der gegenseitigen Wertschätzung zufrieden sind. Da diese Sonnen im Laufe des Buches regelmäßig auftauchen, können Sie zusehen, wie sie immer farbenfroher



werden. Im Folgenden finden Sie die Erklärung, was die einzelnen Sonnenstrahlen genau bedeuten:

- Liebe: Sehen Sie in Ihrem Gegenüber einen Liebespartner zu dem Sie sich körperlich und seelisch hingezogen fühlen oder nur noch einen Mitbewohner?
- Achtung: Achten und respektieren Sie sich gegenseitig? Wie ist Ihr Umgang miteinander? Freundlich und wertschätzend oder eher herablassend bzw. genervt?
- Kommunikation (= Gespräche): Klappt Ihr Austausch über die Organisation des gemeinsamen Lebens oder weiß der eine meist nicht, was der andere tut?
- Freizeit: Finden Sie, dass Sie genügend Zeit zusammen verbringen? Sind Sie zufrieden mit der freien Zeit, die jeder für sich alleine zur Verfügung hat?
- Alltag: Wie gut harmonisieren Sie im Alltag? Sind Ihre Finanzen fair geregelt? Finden Sie die Arbeitsteilung gerecht oder fühlen Sie sich mit Kindern, Haushalt und Arbeit oft allein gelassen?
- Zukunftspläne (= Zukunft): Leben Sie eher vor sich hin oder haben Sie gemeinsame Träume und Pläne, etwa für den nächsten Urlaub, die nächsten fünf Jahre oder sogar schon für Ihre Rentenzeit?
- Sexualität: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexualleben, sowohl qualitativ als auch quantitativ?
- Nähe: Inwieweit fühlen Sie sich mit Ihrem Partner verbunden? Wissen Sie über seine Gefühlswelt Bescheid? Tauschen Sie sich nicht nur über Organisatorisches aus?

Ich schlage Ihnen vor, zunächst nicht viel über die Sonnen zu reden, sie wirken auch ohne Worte. Es besteht ansonsten die Gefahr, dass Sie gleich zu Beginn zu viel über Negatives sprechen. Mit diesem Buch lernen Sie, Ihr Miteinander schrittweise zu verbessern. Es ist kontraproduktiv sofort alle Baustellen anzusprechen, das könnte Sie beide entmutigen. Für den Anfang reicht es, die aktuellen Sonnen zu betrachten und darauf zu setzen, dass die einzelnen Strahlen nach und nach immer voller werden. Lernen Sie, Vertrauen in sich und in Ihre Partnerschaft zu setzen. Akzeptieren Sie, dass alles seine Zeit braucht, denn „Gut Ding will Weile haben.“

## 6. Zwischenbilanzen

Nach jeweils fünf Schritten erfolgt eine Zwischenbilanz. Diese Rückblicke sind dafür da, regelmäßig zu überprüfen, wie es Ihnen bei dem Projekt „Beziehungsfrust Adel!“ ergeht. Zudem wird dadurch sichergestellt, dass keines der Kapitel in Vergessenheit gerät. Sollten Sie sich bei einem Schritt zu wenig engagiert haben, hilft Ihnen die Zwischenbilanz, sich das selbstkritisch einzugestehen und zu ändern. Außerdem können Sie Ihren Partner ohne große Worte auf die Punkte aufmerksam machen, bei denen er mehr Einsatz zeigen sollte. Jede Zwischenbilanz ist in Tabellenform aufgebaut. Zunächst geben Sie den einzelnen Schritten eine Note von 1 bis 6. Damit bewerten Sie, wie sinnvoll und effektiv Sie die jeweiligen Kapitel für Ihr Beziehungsprojekt einschätzen. Anschließend geben Sie sich selbst Noten für Ihr eingebrachtes Engagement und dann beurteilen Sie die Bemühungen Ihres Partners. Es kann passieren, dass einer von Ihnen eine Bewertung nicht nachvollziehen kann. Wenn Sie zur ersten Zwischenbilanz kommen, haben Sie bereits ein Viertel dieses Buchs bearbeitet und viel dazu gelernt. Das erleichtert es Ihnen, im Bedarfsfall sachlich und fair über die Notengebung sprechen.

Nachdem nun hoffentlich alle Unklarheiten beseitigt sind, kann es losgehen mit Ihrem spannenden Vorhaben „Schritt für Schritt die Liebe wiederentdecken“. Wenn Sie beide dasselbe Ziel vor Augen haben und im selben Team spielen, werden die nächsten Wochen und Monate Ihr (Liebes- ) Leben dauerhaft bereichern. Wichtig ist, dass Sie bei der Sache bleiben, auch wenn nicht immer alles ganz so klappt, wie Sie sich das wünschen. Heutzutage ist es leider nicht mehr unbedingt modern, gemeinsam auch schlechtere Zeiten zu überstehen. Die vielen Dankschreibungen von meinen Lesern zeigen, dass es sich trotzdem lohnt, um das gemeinsame Glück zu kämpfen. Eine beständige, gleichberechtigte Beziehung trägt zur psychischen und physischen Gesundheit bei und kann sogar die Lebenserwartung erhöhen. Wenn sich zwei Individuen zusammentun, lassen sich gelegentliche Reibereien und Streitpunkte natürlich nie ganz vermeiden. Das Geheimnis von glücklichen Paaren liegt im richtigen Umgang mit diesen Herausforderungen. Mit Hilfe von „Beziehungsfrust Ade!“ können auch Sie eines dieser glücklichen Paare werden. Ich wünsche Ihnen, Katja & Andreas, viel Erfolg und Freude auf diesem Weg!

Herzlichst, Ihre

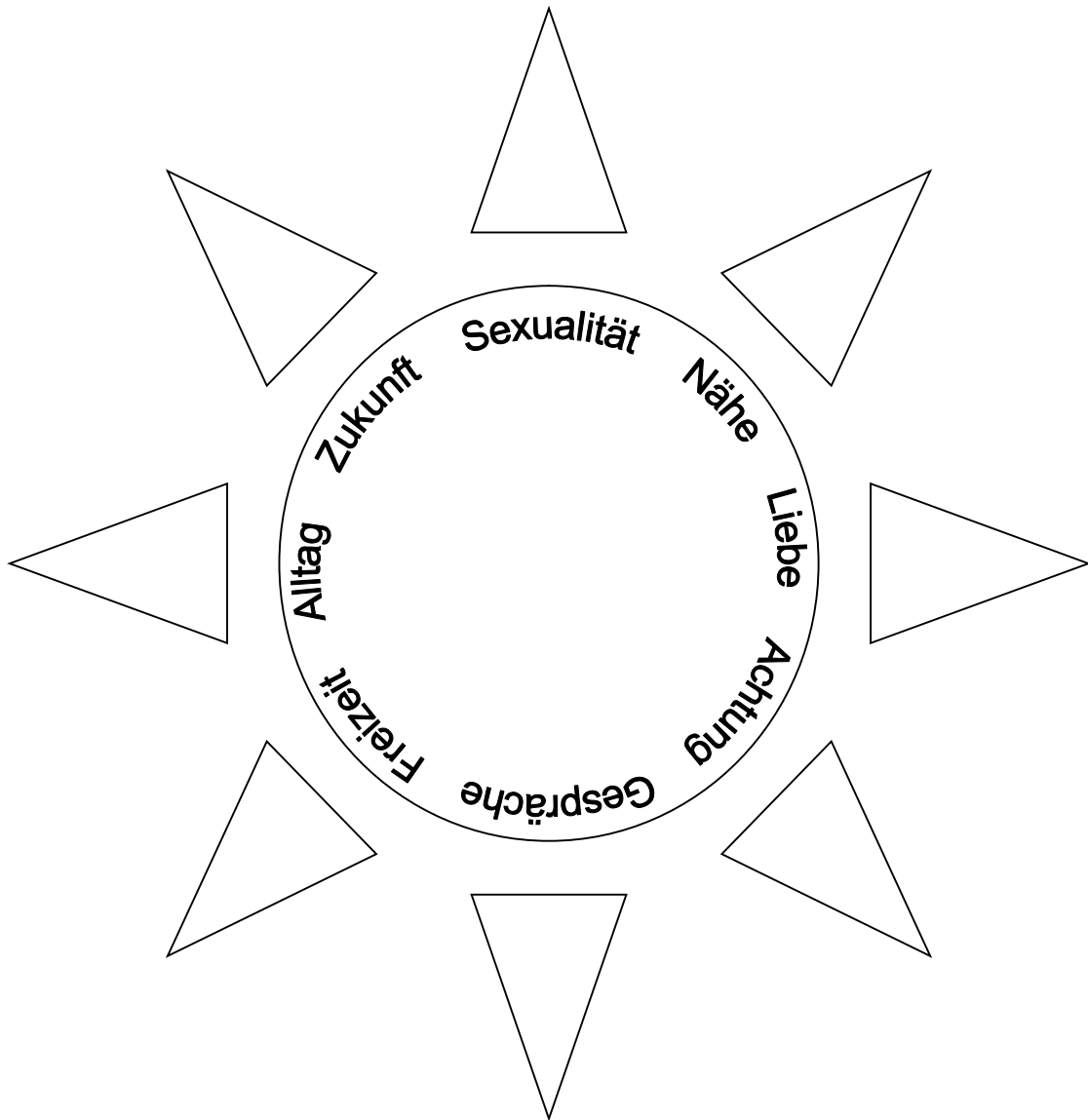
*Karin Tschirk*

**Katja & Andreas**



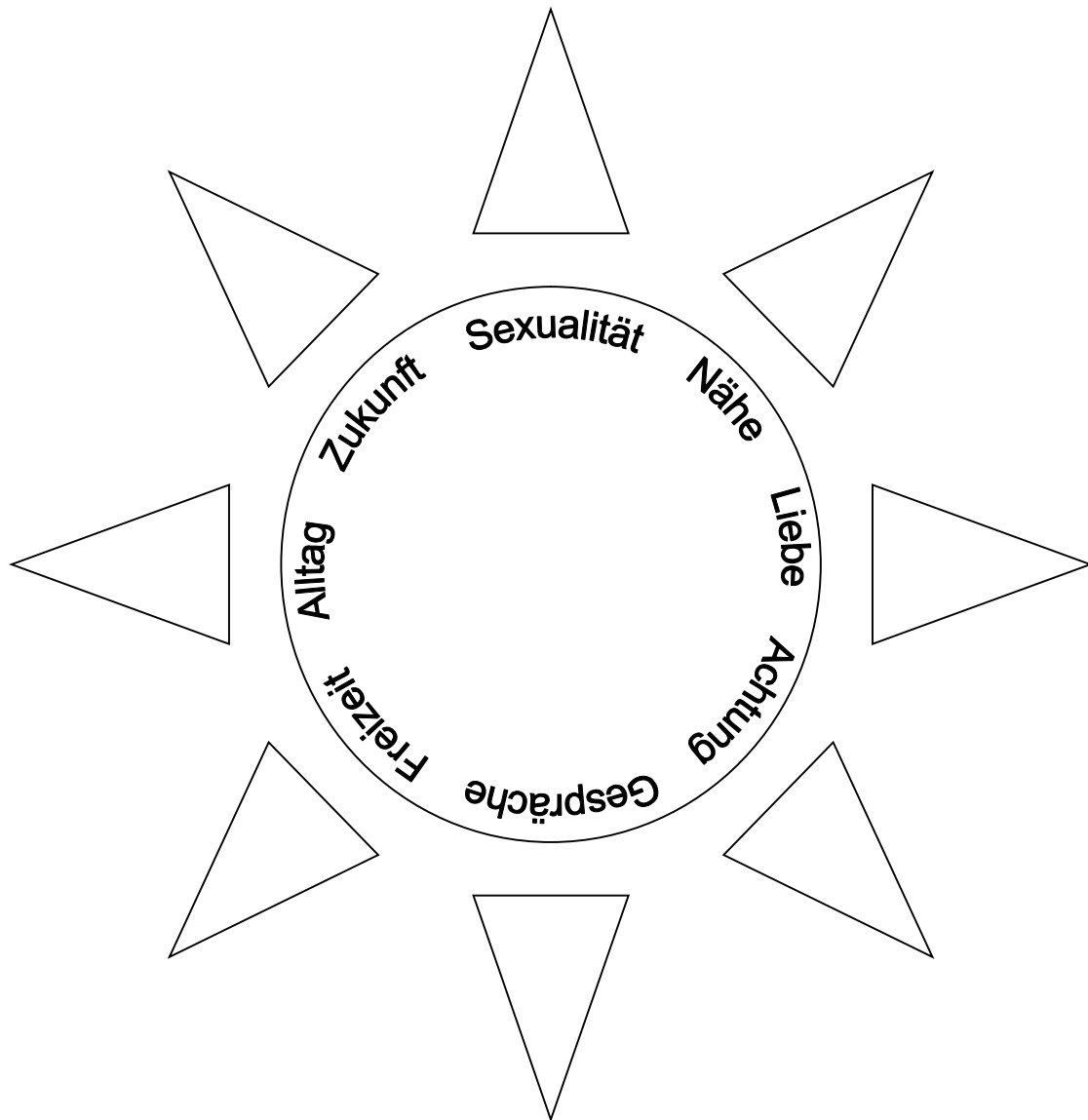
Kleben Sie hier ein Bild ein, das Sie beide als glückliches Paar zeigt!

**1. Beziehungssonne von Katja**





## 1. Beziehungssonne von Andreas



## **Schritt 1: Neubeginn - Zeremonie**

Die meisten Paare, die sich für „Beziehungsfrust Ade!“ entscheiden, haben bereits mehrfach probiert, ihre Probleme in den Griff zu bekommen. Wenn dieses Vorhaben bisher jedes Mal mehr oder weniger gescheitert ist, hinterlässt das natürlich Spuren. Skepsis macht sich breit und kritische Fragen tauchen auf: „Warum soll es dieses Mal besser laufen, als bei den vorigen Beziehungsrettungsversuchen?“, „Kann ich darauf vertrauen, dass mein Lebensgefährte sein Bestmöglichstes zu diesem Projekt beisteuern wird?“, „Was gibt mir die Kraft, erneut in die Partnerschaft zu investieren?“ Diese Zweifel sind nachvollziehbar, aber sehr hinderlich für Ihr Vorhaben, eine positive Wendung in Ihr Liebesleben zu bringen. Deshalb müssen sie entkräftet werden. Machen Sie sich dazu folgende Tatsache bewusst: Bisher hatten Sie durchaus den guten Willen, sich einander wieder anzunähern, aber der alleine genügt nicht. Sie benötigen zusätzlich das passende Werkzeug. Dazu ein Beispiel: Sie können noch so sehr den Wunsch haben, ein Bild aufzuhängen, ohne Hammer und Nagel ist das kaum machbar. Es ist zwar möglich, das Bild irgendwo dagegen zu lehnen, aber es wird vermutlich bald wegrutschen. Übertragen auf Ihr Liebesleben heißt das, dieses Buch ist Ihr Werkzeug, das Ihnen, zusammen mit Ihrer Tatkraft, die Chance auf einen echten gemeinsamen Neubeginn gibt. Damit dieser Neubeginn erfolgreich wird, muss er sich deutlich von den gescheiterten Versuchen aus der Vergangenheit unterscheiden. Nutzen Sie diesmal die Kraft einer Neubeginn-Zeremonie, um Ihr Projekt von Anfang an unter einen guten Stern zu stellen. Mit solch einer Zeremonie setzen Sie ein sichtbares Zeichen für die Ernsthaftigkeit Ihrer Absicht, die Liebe zueinander wiederzuentdecken. Sie hilft Ihnen und Ihrem Partner, den Glauben an Ihre Beziehung zu stärken. Dadurch bekommen Sie Kraft, um auch in schwierigeren Momenten durchzuhalten, statt wie gewohnt in alte und kontraproduktive Muster zurückzufallen.

### **Arbeitsauftrag 1:**

Fangen Sie nicht einfach so nebenbei mit Ihrem Neubeginn an, sonst geht er schnell im Alltag unter. Legen Sie stattdessen ganz bewusst einen Starttag für dieses große Ereignis fest und markieren Sie ihn im Kalender. Das ist ein sehr wichtiger Tag für Ihr weiteres gemeinsames Leben und er verdient es, gebührend gefeiert zu werden. Gehen Sie schön Essen und stoßen Sie auf Ihre Beziehung und deren Wiederbelebung an. Behalten Sie dieses Datum in Erinnerung. Es ist genauso bedeutsam wie ein Hochzeitstag.

### **Arbeitsauftrag 2:**

Unterzeichnen Sie den Beziehungsvertrag auf Ihrem ersten Arbeitsblatt. Sollte Ihnen dieser nicht zusagen, dürfen Sie selbstverständlich einen eigenen verfassen und einkleben. Wichtig ist, dass Sie sich schriftlich garantieren, den Neubeginn ernst zu nehmen. Mit mündlichen Vereinbarungen und Versprechen haben Sie beide in der Vergangenheit wahrscheinlich schon negative Erfahrungen machen müssen.

### **Arbeitsauftrag 3:**

Notieren Sie auf Ihrem Arbeitsblatt, was Sie in Ihrer Beziehung anders haben möchten. Formulieren Sie diese Punkte aber nicht als Vorwurf gegen Ihren Partner. Schreiben Sie auf Ihr Blatt also nicht: „deine Eifersucht“, „deine Ungerechtigkeit“, „deine Faulheit“,... sondern nehmen Sie sich Zeit, um Begriffe zu finden, die Ihre Beziehung als Ganzes beschreiben, nicht explizit das Verhalten Ihres Gegenübers.

Hierzu einige Beispiele: „mangelnde Kommunikation“, „fehlendes Vertrauen“, „Probleme bei der Arbeitsteilung oder Kindererziehung“, „häufige Vorwürfe“, „Lieblosigkeit“, „zu wenig Zeit füreinander“,...

#### **Arbeitsauftrag 4:**

Bei der Neubeginn-Zeremonie verabschieden Sie sich zunächst ganz bewusst von dem, was Ihrer Partnerschaft bisher nicht gut tat. Dazu schreiben Sie die Punkte, die jeder auf seinem Arbeitsblatt gesammelt hat, gemeinsam auf ein Blatt Papier. Dieses verbrennen oder vergraben Sie anschließend oder werfen es in einen Fluss. Wichtig ist, dass Sie beide zusammen eine symbolträchtige Handlung vollziehen, die Ihre Bereitschaft unterstreicht, miteinander eine Lösung für Ihre Probleme zu finden. Nach diesem bedeutungsvollen Akt streicht jeder die negativen Wörter auf seinem Arbeitsblatt durch, aber so, dass sie noch lesbar sind. Darüber wird dann das positive Gegenteil davon notiert. Über dem durchgestrichenen Begriff „Flaute im Bett“ könnte dann „erfülltes Sexualleben“ stehen. Damit diese positiven Vorsätze ihre ganze Kraft entfalten können, ist abermals eine symbolische Handlung sinnvoll. Heißen Sie ganz bewusst das Schöne in Ihrem gemeinsamen Leben willkommen, indem Sie zum Beispiel miteinander einen Kranz oder ein Herz an Ihre Eingangstüre hängen. Alternativ dazu können Sie sich auch zwei Schlüsselanhänger oder Partnertassen kaufen, die zusammen eine Einheit ergeben. Ringe sind auch eine schöne Möglichkeit, um Verbundenheit zu signalisieren. Manche Paare möchten als Zeichen des Neuanfangs einen Baum pflanzen oder in eine andere Wohnung ziehen. Wichtig ist, dass Sie nicht nur Ideen für aktive Handlungen finden, sondern diese auch umsetzen. Ausreden nach dem Motto: „Das ist zu aufwendig, zu albern oder überflüssig,...“ bringen Sie nicht weiter. Es ist ein großer Unterschied, ob man etwas nur gedanklich beschließt oder durch eine Handlung sichtbar macht. Aktives zur Tat Schreiten wird im Unterbewusstsein nachhaltig gespeichert und kann von dort aus wirken, auch wenn Sie es gar nicht bewusst wahrnehmen.

#### **Arbeitsauftrag 5:**

Wenn sich Ihre Beziehung verändern soll, müssen Sie Ihr Verhalten ebenfalls verändern. Wahrscheinlich haben Sie sich in der Vergangenheit gegenseitig oft kritisiert. Lassen Sie das ab jetzt bitte sein. Sie müssen sich nicht mit sämtlichen unschönen Angewohnheiten Ihres Partners abfinden, aber durch Ihre bisherigen Vorwürfe änderten Sie daran sowieso nicht viel. Im Verlauf dieses Buchs bekommen Sie genügend Möglichkeiten, Ihren Partner konstruktiv auf Ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Wenn einer von Ihnen den anderen, außerhalb der dafür vorgesehenen Kapitel, kritisiert, kostet das den Nörgler einen Muggelstein.

#### **Arbeitsauftrag 6:**

„Beziehungsfrust Ade!“ wird Sie eine Zeitlang begleiten. Es beinhaltet durchaus die eine oder andere Herausforderung. Überlegen Sie jetzt schon, was Sie sich zusammen gönnen werden, wenn Sie „Schritt 20“ abgeschlossen haben. Das darf durchaus etwas Besonderes sein, also etwas, das Sie sich unter anderen Umständen nicht leisten würden. Wie wäre es mit einem romantischen Kurztrip nach Paris, dem Besuch eines Opernballs oder gar einer Afrika-Safari? Finden Sie etwas ganz nach Ihren persönlichen Vorlieben und Möglichkeiten und halten Sie diese Belohnung ebenfalls auf Ihrem Arbeitsblatt fest. Es wird Momente geben, in denen Sie an Ihrem Beziehungsrettungsprojekt zweifeln. Dann kann die Aussicht auf ein Wellness – Wochenende Ihr Ansporn zum Durchhalten sein.



**Arbeitsblatt 1 von Katja**

**Datum:** \_\_\_\_\_

## **Neubeginn - Zeremonie**

### **1. Beziehungsvertrag**

**Ich Katja möchte mit dir Andreas eine glückliche Beziehung führen. Dieses Buch unterstützt uns bei diesem Vorhaben. Ich verspreche, mich nach bestem Gewissen an die einzelnen Schritte und an das, was wir dabei erarbeiten, zu halten. Wenn mir etwas nicht zusagt, werde ich, in Absprache mit dir, produktive Alternativen für uns finden. Bei unserem Neubeginn habe ich ein gutes Gefühl. Ich glaube an uns und unsere Liebe und freue mich auf die positiven Veränderungen.**

\_\_\_\_\_

**Datum**

\_\_\_\_\_

**Unterschrift**

### **2. Diese Punkte möchte ich zusammen mit dir ändern**

### **3. Unsere Belohnung**



**Arbeitsblatt 1 von Andreas**

**Datum:** \_\_\_\_\_

## **Neubeginn - Zeremonie**

### **1. Beziehungsvertrag**

**Ich Andreas möchte mit dir Katja eine glückliche Beziehung führen. Dieses Buch unterstützt uns bei diesem Vorhaben. Ich verspreche, mich nach bestem Gewissen an die einzelnen Schritte und an das, was wir dabei erarbeiten, zu halten. Wenn mir etwas nicht zusagt, werde ich, in Absprache mit dir, produktive Alternativen für uns finden. Bei unserem Neubeginn habe ich ein gutes Gefühl. Ich glaube an uns und unsere Liebe und freue mich auf die positiven Veränderungen.**

\_\_\_\_\_

**Datum**

\_\_\_\_\_

**Unterschrift**

### **2. Diese Punkte möchte ich zusammen mit dir ändern**

### **3. Unsere Belohnung**



## Schritt 2: Positivliste

Trotz aller Probleme gibt es an Ihrem Partner sicherlich auch Charakterzüge und Eigenschaften, die Sie mögen. Ansonsten wären Sie bestimmt nicht mehr mit ihm zusammen. Ganz selbstverständlich gehen Sie davon aus, dass Ihr Partner sich Ihrer Wertschätzung diesbezüglich bewusst ist. Aufgrund dieser (meist falschen) Annahme halten Sie sich mit anerkennenden Worten ziemlich zurück, getreu dem Motto „Nix gsagt is globt gnua.“ (Übersetzung: „Wenn man nichts sagt, ist das Lob genug.“) So erwähnen Sie recht selten oder nie, dass Sie Ihren Partner noch immer anziehend finden, von seinem liebevollen Umgang mit den Kindern beeindruckt sind, sein berufliches Engagement schätzen oder bewundern, wie er mit Ihren nicht ganz einfachen Eltern klarkommt,... Wohingegen Sie wahrscheinlich bis vor Kurzem kaum Gelegenheiten ausgelassen haben, ihn auf seine Fehler hinzuweisen. Seitdem Sie mit „Beziehungsfrust Ade!“ arbeiten, passiert Letzteres hoffentlich kaum noch, denn Sie hängen doch sicher an Ihren Muggelsteinen ☺.

Nicht Nörgeln ist schon mal gut, aber es geht noch besser. Gewöhnen Sie sich an, Ihrem Partner regelmäßig zu sagen, wofür Sie ihn schätzen. Egal, ob es sich dabei um eher oberflächliche Äußerlichkeiten handelt oder innere Werte betrifft, lassen Sie den anderen wissen, was Ihnen gefällt. Gehen Sie dabei ins Detail! Es ist naheliegend, dass Sie Ihren Partner noch attraktiv finden, sonst hätten Sie sich längst nach einer Affäre umgeschaut. Aber einfach nur als attraktiv bezeichnet zu werden ist nicht unbedingt ein überwältigendes Kompliment. Dazu wird es erst durch individuelle und detaillierte Ausschmückungen wie beispielsweise: „Du schaust umwerfend aus, wenn du über etwas nachdenkst und dabei diesen intellektuellen Gesichtsausdruck machst.“ Wiederum weniger gehaltvoll sind folgende Aussagen: „Du kümmerst dich toll um die Kinder“ oder „Du bist ein netter Mensch.“ Werden Sie genauer und persönlicher. Ihr Partner kann die Elternrolle gut erfüllen, weil er äußerst feinfühlig auf Ihr überängstliches Kind eingeht oder weil er durch aufwendigste Recherchen nicht irgendeinen, sondern den besten Nachhilfelehrer der Stadt aufgetan hat. Ein netter Mensch ist vielleicht deshalb nett, weil er sich rührend um seine Eltern im Pflegeheim kümmert oder für die Probleme seiner Nachbarn stets ein offenes Ohr hat oder einen Teil seines Einkommens einer gemeinnützigen Organisation spendet,... Machen Sie Ihrem Partner Komplimente, die genau auf ihn zugeschnitten sind und die ihn als Person zu jemand ganz Besonderem machen. Dabei hilft Ihnen die „Positivliste“.

In den meisten Köpfen existiert schon seit langem eine „Negativliste“, welche sämtliche Fehler des Partners enthält. Bisher wurden ihm diese im Streit liebend gerne vorgeworfen. Das Überbewerten von Negativem ist menschlich und nicht nur in Beziehungen anzutreffen. Egal ob im Berufsleben, in der Freizeit oder im Urlaub,... meist wissen wir ganz genau, was wo schief läuft. Über das Schöne, das uns begegnet, machen wir uns leider zu wenig Gedanken. Verurteilen Sie sich nicht, wenn Sie bisher so gelebt haben, denn mit dieser pessimistischen Sichtweise stehen Sie nicht alleine da. Wichtig ist, dass Sie sich ab jetzt um einen anderen Blickwinkel bemühen. Dafür ist die eigene Partnerschaft ein gutes Übungsfeld. Das ist nicht immer ganz einfach, schließlich hat jeder Mensch seine Marotten. In späteren Kapiteln dürfen Sie Ihren Partner mit seinen konfrontieren. Dafür ist jetzt noch nicht der passende Zeitpunkt. Die beste Voraussetzung, unschöne Angewohnheiten ablegen zu können, ist die Anerkennung der guten Seiten, die man hat. Wenn uns jemand sagt, was er an uns mag, fühlen wir uns von diesem Menschen geliebt. Für einen Menschen der uns liebt, sind wir gerne bereit, etwas zu ändern. Deshalb steht

an erster Stelle, sich das Gefühl gegenseitiger Wertschätzung zu vermitteln - trotz den bestehenden Unstimmigkeiten. Manchmal kommen Klienten in meine Praxis, die meinen, ihrem Partner nichts mehr Recht machen zu können. Daraus ergibt sich eine resignative und negative Stimmung, die es zunächst fast unmöglich macht, die Beziehungsprobleme anzugehen. Durch die Arbeit mit der Positivliste ändert sich das schnell. Wenn jemand, der sich von seinem Partner abgelehnt fühlt, von diesem Komplimente bekommt, verbessert sich die Atmosphäre sofort spürbar. Hört eine Frau von ihrem Mann, der sie in letzter Zeit häufig kritisiert hat, dass er ihre Figur immer noch umwerfend findet, ist die Basis für Beziehungsarbeit geschaffen. Ebenso wenn ein Mann von seiner, meist nörgelnden, Frau vernimmt, dass sie niemanden kennt, der besser und leidenschaftlicher kocht als er. Die eigentlichen Konflikte sind dadurch natürlich nicht kleiner geworden, aber die Bereitschaft sie anzugehen rückt durch positives Feedback in greifbare Nähe.

### **Arbeitsauftrag 1:**

Erstellen Sie für Ihren Partner eine sogenannte „Positivliste“. Dazu schreiben Sie auf Ihr Arbeitsblatt alles, was Sie an ihm mögen und schätzen, also gut finden. Vermeiden Sie kombinierte Aussagen wie diese: „Du bist ein fürsorglicher Vater, aber vernachlässigst leider mich“ oder „Deine Figur ist ja ganz nett, aber deine Klamotten sind so langweilig.“ Es sollen ausschließlich positive Punkte genannt werden, negative Zusätze kosten Sie einen Muggelstein. Gehen Sie bei Ihren Formulierungen ins Detail und erwähnen Sie vor allem die individuellen Kleinigkeiten, die Ihren Partner so einzigartig machen. Lassen Sie sich für das Sammeln dieser Punkte einige Tage Zeit. Wenn Sie beide fertig sind, lesen Sie sich Ihre Positivlisten gegenseitig vor. Vergessen Sie danach nicht, sich für die erhaltenen Komplimente zu bedanken. Anschließend schreiben Sie auf, was Sie gefühlt und gedacht haben, als Sie Ihre Liste vorgelesen bekommen haben. Was hat Sie überrascht und was besonders gefreut? Gibt es etwas, das Sie vermisst haben? Tauschen Sie sich über diese Empfindungen aus.

### **Arbeitsauftrag 2:**

Gewöhnen Sie sich an, Ihrem Partner im Alltag regelmäßig Komplimente zu machen. Werden Sie sensibel für passende Gelegenheiten, um dem anderen zu sagen, was Ihnen an ihm gefällt. Es gab sicher in der Vergangenheit Momente, in denen Sie gedacht haben, das hat er/sie aber toll hingekriegt. Sprechen Sie so etwas ab jetzt aus, anstatt es nur zu denken. Möglicherweise kommt Ihnen das zunächst etwas gekünstelt und gezwungen vor. Wenn Sie trotzdem durchhalten, gibt sich das bald und Lob auszusprechen und zu bekommen wird für Sie ganz natürlich. Gerade dieser Arbeitsauftrag kann schnell wieder in Vergessenheit geraten. Lassen Sie das nicht zu. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie sagen Ihrem Partner zu selten etwas Nettes, machen Sie sich einen Punkt in Ihren Kalender, wann immer Sie es getan haben. Überprüfen Sie am Ende jeder Woche, ob Sie wenigstens zwei- oder dreimal punkten konnten. Ist das nicht der Fall, sollten Sie sich zur Erinnerung an diesen Arbeitsauftrag einen Strich auf Ihre Hand oder einen Knoten in Ihren Schuhbändel machen. Übrigens gelingt es am leichtesten, eine positive Veränderung beizubehalten, wenn der andere zeigt, dass er sich darüber freut. Bleiben diese positiven Rückmeldungen aus, lässt die Motivation, sich diesbezüglich zu engagieren, schnell nach. Machen Sie es Ihrem Partner leicht, Sie dauerhaft mit Schmeicheleien zu verwöhnen, indem Sie ihn wissen lassen, wie viel Ihnen diese bedeuten.



**Arbeitsblatt 2 von Katja**

**Datum:** \_\_\_\_\_

## **Positivliste**

**1. Was ich an dir mag**

**2. Gedanken zu meiner Positivliste**



**Arbeitsblatt 2 von Andreas**

**Datum:** \_\_\_\_\_

## **Positivliste**

**1. Was ich an dir mag**

**2. Gedanken zu meiner Positivliste**



## Schlussbilanz von Katja

	Note für Schritt	Note für Eigenengagement	Note für Engagement des Partners
1. Neubeginn			
2. Positivliste			
3. Anfangszauber			
4. Froschliste			
5. Wunschliste			
6. Akzeptanzliste			
7. Machtkämpfe			
8. Änderungswünsche			
9. Alltagskommunikation			
10. Gesprächsabende			
11. Körperliche Nähe			
12. Gesprächsabende F.			
13. Verletzungen vermeiden			
14. Verletzungen aufarbeiten			
15. Seitensprünge			
16. Diskussionen			
17. Männlichkeit/ Weiblichkeit			
18. Streitregeln			
19. Gerechtigkeit			
20. Interessen und Ziele			



### Schlussbilanz von Andreas

	Note für Schritt	Note für Eigenengagement	Note für Engagement des Partners
1. Schritt: Neubeginn			
2. Schritt: Positivliste			
3. Schritt: Anfangszauber			
4. Schritt: Froschliste			
5. Schritt: Wunschliste			
6. Schritt: Akzeptanzliste			
7. Schritt: Machtkämpfe			
8. Änderungswünsche			
9. Alltagskommunikation			
10. Gesprächsabende			
11. Körperliche Nähe			
12. Gesprächsabende F.			
13. Verletzungen vermeiden			
14. Verletzungen aufarbeiten			
15. Seitensprünge			
16. Diskussionen			
17. Männlichkeit/ Weiblichkeit			
18. Streitregeln			
19. Gerechtigkeit			
20. Interessen und Ziele			

## Ein Wort zum Schluss

Gratulation Katja & Andreas, Sie haben es geschafft! Sie haben „Beziehungsfrust Ade!“ komplett durchgearbeitet und Ihre Beziehung dadurch deutlich verbessert oder sogar vor dem Aus bewahrt! Darauf dürfen Sie beide stolz sein. Sie haben hervorragende Arbeit geleistet und sich dafür eine Urkunde verdient. Um diese zu bekommen, füllen Sie einfach den Fragebogen unter [www.beziehungsfrust-a.de/Fragebogen.pdf](http://www.beziehungsfrust-a.de/Fragebogen.pdf) aus und schicken diesen an die Adresse, die Sie im Impressum der Website finden. Die Urkunde ist zwar nur ein Stück Papier, aber sie erinnert Sie immer daran, was Sie gemeinsam bewerkstelligt haben.

Die Liebe ist wie eine Pflanze, die regelmäßig gegossen werden möchte, damit sie nicht vertrocknet. Eine gute Möglichkeit, um die Beziehungspflege auch in Zukunft nicht zu vernachlässigen, bietet die Hörbuchausgabe von „Beziehungsfrust Ade!“ Wenn Sie diese zwischendurch einlegen, werden Sie beim Autofahren oder beim Putzen an das erinnert, was eine gute Beziehung für Sie ausmacht. Eine weitere Möglichkeit um sich im Alltag nicht als Paar zu verlieren, besteht darin, immer mal wieder einen Blick auf die Arbeitsblätter mit Ihren Aufzeichnungen zu werfen. Auf denen haben Sie Ihre persönlichen Regeln für eine gute Partnerschaft verewigt.

Vielleicht fragen Sie sich, ob es passieren kann, dass Paare während der Arbeit mit „Beziehungsfrust Ade!“ oder in der Paartherapie feststellen, dass sie eine Trennung als einzigen Ausweg sehen. Auch das kommt vor und dann muss dieser Wunsch respektiert werden. Wir leben in einem freien Land und wer sich trennen möchte, hat das Recht, es zu tun. Nicht alle Menschen sind füreinander bestimmt, nur weil sie sich irgendwann einmal ineinander verliebt haben. Aber auch Beziehungen, die der Ewigkeit nicht standhalten können, hatten ihre schönen Momente und Erlebnisse und sollten nicht rückwirkend entwertet werden.

Eine Voraussetzung um Lieben zu können ist, mit sich selbst einigermaßen im Reinen zu sein. Das alleine ist leider keine Garantie für eine funktionierende Beziehung. Dazu gehören immer zwei Menschen und auch eine Portion Glück. Nicht jeder findet auf Anhieb sein passendes Gegenstück. Trennungen sind eine schmerzhaft Erfahrung, aber irgendwann findet jeder Topf seinen passenden Deckel. Für eine glückliche Beziehung braucht es den richtigen Partner, Durchhaltevermögen in unvermeidlichen Beziehungskrisen und eine fachkundige Anleitung um diese zu meistern. Letzteres halten Sie hier in den Händen. Es liegt an Ihnen, das Beste daraus zu machen. Ich wünsche Ihnen dabei von Herzen alles Gute!

## Über die Autorin

Ich heiße Karin Tschirk, bin am 13.8.1975 geboren und lebe mit meiner Familie in Neusäß bei Augsburg. Dort befindet sich auch meine Praxis für Eheberatung und Paartherapie. Mehr dazu finden Sie unter [www.paarcoaching-augsburg.de](http://www.paarcoaching-augsburg.de).

## Danksagung

Mein Dank gilt meinen Eltern, die mir vorgelebt haben, wie eine glückliche Beziehung funktioniert und dem Mann, der es mir ermöglicht, das selbst zu erleben. Außerdem bedanke ich mich bei den zahlreichen Paare, die ich bei der Lösung von Beziehungsproblemen begleiten durfte. Ohne ihr Vertrauen wäre dieses Buch nie entstanden.



## Aktives Zuhören (nach Carl R. Rogers)

Aktives Zuhören vermittelt dem Sprecher, dass seine Gedanken und Gefühle wahrgenommen und geachtet werden. Das heißt nicht, dass man mit dem Sprecher einer Meinung sein muss.

Das aktive Zuhören besteht aus nonverbalen und verbalen Komponenten.

### Nonverbale Komponenten:

- freundlicher Blickkontakt
- verstehendes Nicken
- offene Gestik (keine verschränkten Arme)
- interessierte Mimik (kein ablehnender oder gelangweilter Gesichtsausdruck)
- Hinwendung des Oberkörpers und des Kopfes zum Gegenüber

### Verbale Komponenten:

Sprecher: „Heute hat mich meine Mutter angerufen und sich beschwert, dass ich zu wenig Zeit für sie habe. Kurz darauf hat sich auch noch meine Schwester gemeldet, um mich wissen zu lassen, dass ich mich mehr um unsere Eltern kümmern sollte.“

- Bestätigungslaute  
„Hm...“,  
„Unglaublich!“  
„Echt?“
- Paraphrasieren (die Aussage mit eigenen Worten wiedergeben)  
„Du wurdest also von beiden Seiten mit Vorwürfen überhäuft.“  
„Du hattest heute gleich zwei belastende Anrufe.“
- Interpretieren (die Gefühle des Gegenübers interpretieren)  
„Diese Vorwürfe haben dich sicher getroffen.“  
„Du hast dich bestimmt von beiden Seiten angegriffen gefühlt.“
- Unklares klären (ohne die Aussage des anderen in Frage zu stellen)  
„Hat deine Schwester im Auftrag deiner Mutter angerufen?“  
„Weißt du auf was sich diese Vorwürfe konkret beziehen?“
- Gefühle erfragen  
„Kannst du diese Vorwürfe nachvollziehen?“  
„Wie hast du dich nach diesen Gesprächen gefühlt?“
- Abwägen  
„Hat dich der Anruf deiner Mutter oder der deiner Schwester mehr getroffen?“  
„Hat dir das den ganzen Tag verdorben oder konntest du im Yoga abschalten?“
- Weiterführendes Fragen  
„Erwähnst du diese Vorwürfe bei der nächsten Begegnung?“  
„Gehst du am Sonntag trotzdem zu deinen Eltern zum Kaffeetrinken?“





## Vorwurfsfreies Sprechen

- **Sprechen Sie über das was Sie fühlen, nicht über das was Sie vermuten.**

Falsch: „Du liebst mich nicht mehr, sonst würdest du nicht so mit mir umgehen!“  
Richtig: „Ich bin mir nicht sicher, ob du mich noch liebst, da du so mit mir umgehst.“

Falsch: „Du stehst doch total auf die neue Nachbarin!“  
Richtig: „Ich habe das Gefühl, dass dir die neue Nachbarin sehr gut gefällt.“

- **Formulieren Sie „Ich – Botschaften“ anstatt „Du – Vorwürfe“.**

Falsch: „Du machst mich wütend, wenn du mit deinen Freunden um die Häuser ziehst.“

Richtig: „Ich bin wütend, wenn du mit deinen Freunden ausgehst.“

Falsch: „Dir ist es egal, dass wir uns kaum sehen.“

Richtig: „Ich möchte dich öfters sehen.“

- **Verzichten Sie auf reißerische Formulierungen und Übertreibungen.**

Falsch: „Wenn du einfach untertauchst, ist das für mich wie ein Stich ins Herz!“

Richtig: „Für mich ist es sehr schlimm, nicht zu wissen, wo du bist.“

Falsch: „Ich hasse es, wenn du dich für deinen Chef zu Tode schufftest!“

Richtig: „Ich finde es nicht gut, dass du so viele Überstunden machst.“

- **Vermeiden Sie die Wörter „immer“ und „nie“.**

Falsch: „Es ist unmöglich, dass du immer unseren Hochzeitstag vergisst!“

Richtig: „Es verletzt mich, dass du unseren Hochzeitstag schon zum zweiten Mal vergessen hast.“

Falsch: „Du bringst mir nie Blumen mit!“

Richtig: „Es ist schon lange her, dass ich von dir Blumen bekommen habe.“

Sie müssen natürlich nicht in jeden Satz sämtliche Gesprächsregeln einfließen lassen! Wir sind keine Maschinen, die auf Knopfdruck funktionieren sondern Menschen mit Gefühlen. Diese Gefühle lassen sich nicht immer kontrollieren und das muss auch gar nicht sein. Aber achten Sie bitte bei Ihren Gesprächsabenden darauf, die Gesprächsregeln weitgehend einzuhalten. Mit der Zeit werden sie immer selbstverständlicher werden und automatisch mehr und mehr in Ihren Gesprächsalltag einfließen.