

ÜBERBLICK: DIE MODERNE, ERFÜLLENDE BEZIEHUNG

Zeit für mich – Zeit für dich – Zeit für uns:

Jede Beziehung lebt von gemeinsam verbrachter Zeit!

- Wie viel Zeit brauche ICH in der Regel für mich alleine?
- Mit was verbringe ICH meine eigene Zeit?
- Wann brauche ICH Zeit für mich alleine?

- Wie viel Zeit brauchst DU in der Regel für dich alleine?
- Mit was verbringst DU deine eigene Zeit?
- Wann brauchst DU Zeit für dich alleine?

- Wie viel Zeit möchten WIR wenn möglich gemeinsam verbringen?
- Mit was verbringen WIR unsere gemeinsame Zeit?
- Wann verbringen WIR unsere gemeinsame Zeit?

Wie können wir diesen/unseren Bedürfnissen gerecht werden?

- Wir klären, auf welcher Basis unsere Beziehung aufbaut/aufbauen soll! (siehe Arbeitsblatt: „Die Basis unserer Beziehung“)!
- Wir klären, was in unserer Beziehung gut läuft und was schlecht läuft! (siehe Arbeitsblätter: „Der Ist-Zustand unserer Beziehung“ und „Die Problemfelder unserer Beziehung“)! Auf der Grundlage der dabei erörterten und benannten Fakten erarbeiten wir uns einen Plan, wie wir das, was gut läuft, weiterhin erhalten und das, was nicht gut läuft, in Zukunft verbessern!
- Wir überlegen, wie wir es schaffen, uns gegenseitig unsere Interessen, Bedürfnisse und Wünsche zuzugestehen und nicht verständnislos, respektlos oder in irgendeiner anderen Form verletzend bzw. den jeweils anderen einengend zu reagieren. Auch dann nicht, wenn der eine die Erwartungen und Bedürfnisse des anderen manchmal nicht erfüllen kann!
- Wir lernen, besser (gewaltfreier, respektvoller, gleichberechtigter, verständnisvoller) miteinander umzugehen und zu kommunizieren!
- Wir pflegen unsere Beziehung dauerhaft – nicht nur für den Zeitraum der Paarberatung. Das heißt, wir wissen, dass unsere Beziehung auf immer und ewig Aufmerksamkeit, Liebe, Zuwendung und Verständnis braucht. So wie ein Kind, ein Haustier oder eine Zimmerpflanze nur solange gut gedeiht und sich gesund entwickeln kann, so bleibt auch eine Beziehung nur solange gesund und beglückend, wie man sie ganz bewusst hegt und pflegt bzw. ihr das gibt, was sie braucht!