

Hallo, mein Name ist Klaus Bach und ich möchte Ihnen ein paar Werkzeuge für eine gelingende Partnerschaft an die Hand geben, die in und vor Krisenzeiten recht hilfreich sein können.

Der Leitfaden möchte uns beim achtsamen, angemessenen und gewaltfreien Umgang von Paaren in engeren und sich bildenden Beziehungen begleiten.

Zur Unterstützung bei Ihren Fragen und zu deren Einordnung stehe ich Ihnen gern zur Verfügung. Scheuen Sie sich bitte nicht, Rat einzuholen, Fragen zu stellen oder sich auch einfach mitzuteilen oder auch nur mal auszuheulen.



Herausgeber Klaus Bach

Zu meinem Sprachverständnis (Gender):
Um es mit der Linguistin Ewa Trutkowsky, Bozen, zu formulieren:
«Richtig ist, dass mittels generischer Maskulina wie <Minister> keine Aussage über das Geschlecht der Bezeichneten gemacht wird, da hierüber gar keine Spezifizierung des biologischen oder sozialen Geschlechts vorgenommen wird.»
Daher lade ich Sie ein, sich nicht ablenken zu lassen und versichere Ihnen meine hohe Wertschätzung für beide Geschlechter.

Inhalt:

- [Welches Verständnis über Beziehung habe ich?](#)
- [Welche Art Beziehung möchte ich eigentlich führen, welche Motive leiten mich?](#)
- [Die sechs Phasen der Liebe und ihre implizierten Auswirkungen](#)
- [die vier apokalyptischen Reiter](#)
- [Woran scheitern Beziehungen?](#)
- [Achtsamkeit und Respekt](#)
- [Vergebung und Verzeihung](#)
- [mehrere Ebenen](#)
- [wiederkehrende Muster](#)
- [wunde Punkte und Überlebensmuster](#)
- [Auflösung des Musters](#)
- [Wie geht es weiter?](#)
- [... und nie wieder streiten?](#)
- [Essenz](#)



Übungen:

- die fünf Sprachen der Liebe – [zur Übung](#),

Sie erhalten im Leitfaden die Möglichkeit, Ihre eigene Sprache der Liebe und die Ihres Partners herauszufinden. Für detailliertere Einsichten nutzen Sie bitte das verlinkte Buch. ([ISBN 978-3-86122-126-5](#))

Kontakt

Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.
(Virginia Sair)

- das Zwiegespräch – [zur Übung](#)

Sie erfahren was das Zwiegespräch ist und ein Empfehlung, wie Sie es führen.



- Welches Verständnis über Beziehung habe ich? (nach Michael Mary)



- Paarbeziehung ist ein eigenständiges Werk, was den Partnern passiert und nicht bewusst herstellbar ist.
- Am Anfang der Beziehung steht Liebe, die (ebenfalls) unwillkürlich ist.
- Niemand hat Einfluss darauf, ob und wie lange er liebt.
- Beziehung entsteht in Kommunikation mit zwei Partnern; da Kommunikation wechselseitig ist, ist auch diese Interaktion nicht vorhersehbar.
- Typisch zu Beziehungsbeginn: Trennendes wird von jedem Partner unbewusst aus Kommunikation ferngehalten, Verbindendes mitgeteilt und besonders wahrgenommen.

Paarbeziehungen Früher und Heute

... und sie lebten glücklich bis an ihr Lebensende;
die Prüfung vor der Hochzeit
... die Ehe als Vorsorgegemeinschaft, als wirtschaftliches und politisches Zweckbündnis
... die romantische Beziehung: das Gefühl der Liebe als Grundlage für Paarbeziehungen heute

- Welche Art Beziehung möchte ich eigentlich führen, welche Motive leiten mich? (nach Michael Mary)

- *Bedürfnisorientierte Beziehung*: dient der Befriedigung von Bedürfnissen wie Sicherheit, Statusaufwertung durch den Partner oder z.B. geistigem Austausch.
- *Projektorientierte Beziehung*: Lebensträume umsetzen, z.B. Familie gründen.
- *Beziehung im Sinne der wesenhaften Ergänzung*: Erleben von Wesenszügen / Eigenschaften, die das Gegenüber ausmachen und die man sich selbst nicht zuschreibt / dient der psychischen Vervollständigung.
- *Gemeinsamer Liebesmythos*: besteht aus gesellschaftlich suggerierten Vorstellungen von Liebesbeziehungen.

- Die sechs Phasen der Liebe und ihre implizierten Auswirkungen (nach Liberty Kovacs)



- Schwärmerei: erstes Verliebtsein
Beide Partner betrachten sich gegenseitig als ideal, entdecken Gemeinsamkeiten, sind bereit, sich auf den anderen einzustellen und ihm seine Wünsche zu erfüllen. Das Motto lautet: „Hauptsache mit dir zusammen sein“. Verliebtheitsgefühle und Sehnsucht nach Nähe stehen im Vordergrund.
- Erwartungen – oder Ernüchterung
Verschiedenheiten und Schwächen treten zutage. Die Partner kümmern sich wieder mehr um ihre eigenen Interessen. Alltagspflichten rücken in den Vordergrund. Erste Gefühle der Ernüchterung (oder sogar Enttäuschung) treten auf.
- Machtkampf
Mindestens einer versucht, den anderen zu verändern, ihn nach seinen Erwartungen zu formen. Möglicherweise treten Misstrauen, Wut und/oder Schuldzuweisungen auf.
- verflixtes 7. Jahr
Einer oder beide Partner fühlen sich eingeeengt oder resigniert und verspüren den Drang, die Partnerschaft aufzugeben.
- Versöhnung/ Arrangements und Kompromisse finden
Die Partner kommen sich wieder ein Stück näher. Sie erkennen, dass der jeweilige Partner nicht unbedingt zu 100 Prozent den eigenen Erwartungen gerecht werden muss. Sie sind zu Kompromissen bereit und betrachten die Beziehung als ein Geben und Nehmen.



- Akzeptanz
Beide Partner haben ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Selbständigkeit entwickelt. Sie genießen ihr Zusammensein und nehmen den anderen an, wie er ist.

Dieses Sechs-Phasen-Modell impliziert u.a.:

- dass Krisen und Unzufriedenheit ganz normale Erscheinungen in einer Partnerschaft sind
- dass jeder Partner sich weiterentwickeln kann und muss
- dass auch äußere Umstände dazu führen können, dass man sich neuen Lebenssituationen anpassen muss, z.B. Geburt der Kinder, v.a. des ersten Kindes, Krankheit, Berentung, Auszug der Kinder ...

Überhöhte Erwartungen:

- Der Partner soll Erwartungen gerecht werden:
„Prickelnde Leidenschaft, Verlässlichkeit, Nähe, Gemeinsamkeit, Geborgenheit, Aufregung und Sinnvermittlung.“
- Und darüber hinaus soll die Paarbeziehung auch den Rahmen bieten für Selbstverwirklichung und Sinnfindung. (Roland Weber in „Gehen oder bleiben“)
Damit ist die Paarbeziehung so sehr mit Erwartungen überfrachtet, dass Sie schon fast scheitern muss.

Die Machtkampfphase

- Die Regel der Machtkampf- oder Erpressungsphase (Peter Bremicker):
„Der andere muss sich ändern und nur wenn er sich ändert, können wir eine Zukunft haben und wieder Liebe, Lust und Sinnlichkeit erleben.“
- Da man bekanntlich andere Menschen nicht ändern kann, kann dieser Machtkampf auch nicht dauerhaft gewonnen werden. Hier kommt es oft zu eskalierendem Streit in wiederkehrenden Mustern.

Verflixtes 7. Jahr: die Resignation

- In dieser Phase ist eine Trennung am wahrscheinlichsten.
- Einer oder beide Partner denken über Trennung nach, steigen innerlich, gefühlsmäßig aus und haben vielleicht eine Außenbeziehung.
- In dieser Phase besteht auch die Gefahr, den anderen mit Geringschätzung und Gleichgültigkeit zu behandeln.

- die vier apokalyptischen Reiter (nach Gottman 1996)



- Verachtung
- Verletzung
- Verleugnung
- Rückzug

Die vier apokalyptischen Reiter sind Warnzeichen für ein nahendes Ende der Beziehung.



- Woran scheitern Beziehungen? △

Wenn die Sehnsucht nach einem festen Partner, nach Zugehörigkeit, Liebe und Sicherheit ungebrochen groß ist, woran scheitern dann Beziehungen?

Sie scheitern daran, dass mindestens einer der Partner:

- dauerhaft unzufrieden ist,
- seine Bedürfnisse nicht erfüllt sieht,
- die Erfüllung des eigenen Glücks in die Verantwortung des Partners gegeben hat Gründe für die Unzufriedenheit,
- überhöhte Ansprüche an die Paarbeziehung und den Partner,
- mangelnde Einsicht in die Realität der Paarbeziehung: *Manchmal passt es wirklich nicht,*
- wiederkehrende Streitmuster, die in der Kindheit entstanden sind und noch heute kindlich erlebt und beantwortet werden.

Beziehungshygiene?

- Alltag und Reibung
- Hoher Stresspegel
- Vernachlässigung der Paarebene / Paarhygiene
- Es fehlt ein Ausgleich: Paarzeit und schöne gemeinsame Erlebnisse
- „Schräglage“ durch mangelnden Kontakt

- Achtsamkeit und Respekt △

- Wenn Achtsamkeit, Respekt und der Wunsch, zu verstehen, größer bleiben, als die eigene Unzufriedenheit und Gekränktheit, dann kann der Kontakt in diesem Sinne aufrecht erhalten werden. Dafür muss man sich Zeit nehmen.

- Vergebung und Verzeihung △

- Es ist nahezu unmöglich, jahrelang in fester Beziehung miteinander zu leben, ohne sich gegenseitig zu kränken und zu verletzen. Deshalb sind auch Verzeihung und Vergebung wichtige Themen im Umgang der Partner miteinander.
- Wenn das Verzeihen schwer fällt, kann es hilfreich sein, dazu ein kleines Ritual durchzuführen.

- mehrere Ebenen △

- Alltagsprobleme: Stressfaktoren im Alltag können manchmal leichter behoben werden, so dass eine Reduktion des Stresspegels zur Entlastung der Beziehung führt (Bsp.: Putzkraft). Gemeinsam mit dem Paar Lösungen erarbeiten.
- Kontakt: Oft haben Partner im Konflikt wenig Kontakt zueinander. Dann sind „Paarzeit“ und „Zwiegespräche“ wichtig.

- wiederkehrende Muster △

Wenn Partner sich in wiederkehrenden Mustern mit heftigen Gefühlen streiten: Das verletzte innere Kind.

- Immer dann, wenn rationale Lösungen nicht zu greifen scheinen, Ideen nicht aufgegriffen und Lösungen nicht ausprobiert oder wieder verworfen werden, weil es trotzdem weiter schlimm bleibt, ist das ein Hinweis darauf, an diese Stelle zu schauen.
- Beispiel: Elterliches Verhalten und dessen mögliche Auswirkungen



- wunde Punkte und Überlebensmuster



- Wie „wunde Punkte“ entstehen
- Was sind „Überlebensmuster“?
- „Wunde Punkte“, „Überlebensmuster“ und Partnerwahl
- Hinweise auf Reaktionen im kindlichen Muster: „Du nimmst mich gar nicht ernst“, „Du ziehst mich über den Tisch“, „Du bevormundest mich“.

- Kommunikation: Was passiert?



- Wahrnehmung, Interpretation, Gefühl
 - Erstarrung und Automatismus: Das innere Kind ist verstrickt, das Gefühl unerlöst, der Partner reagiert auf den anderen, als wäre er der frühere Elternteil.
 - Als ähnlich oder gleich empfundene Aussagen und Haltungen des Partners werden auf dem Hintergrund des wunden Punktes erlebt - es werden die gleichen Gefühle ausgelöst.
- Erwachsene Reaktion:
 - Beide Partner sind frei, zu bleiben oder zu gehen: Die Beziehung ist nicht existentiell notwendig.
 - Probleme können gelöst werden.

- Auflösen des Musters



- Verstehen, was passiert: ([Psychoedukation](#))
- Die Gefühle befrieden
 - Auseinandersetzung mit dem Auslöser des wunden Punktes: z.B. in Briefform
 - Lösung der kindlichen Verstrickung mit dem Elternteil
 - Positionierung als Erwachsener
 - Verstehen der Lebenssituation des Elternteils: würdigen und verzeihen
- Mein Partner ist NICHT mein Vater / meine Mutter!
- Was heute passiert, ist etwas anderes.

- Wie geht es weiter?



- Ab hier kann das breite Instrumentarium des Paarcoachings weiter greifen, um:
 - überhöhte Ansprüche zu erkennen und alternative Lösungen zu finden
 - Bedürfnisse verhandeln zu lernen
 - Zu verzeihen
 - Zu entscheiden: Können und wollen wir zusammen bleiben?

- ... und nie wieder streiten?



- Doch! Streit ist normal, er kann und darf vorkommen. (Nicht ob, sondern wie ist entscheidend).
- Man muss nicht ganz und gar miteinander einverstanden sein, alles aneinander gut finden.
- Unterschiedlichkeiten können miteinander existieren.
- Der Partner ist kein „Wunscherfüller“. Er darf „nein“ sagen.
- Der Partner darf sich ändern.



- Essenz

Eine Paarbeziehung kann gut funktionieren, wenn beide Partner frei von überwältigenden negativen Gefühlen (aus der Vergangenheit) miteinander in Kontakt sind, Bedürfnisse verhandeln können und sich Zeit dafür nehmen, auch schöne Dingen miteinander zu erleben, sich verzeihen können und sich in ihrer Unterschiedlichkeit sein lassen können.

Übung 1

- Die fünf Sprachen der Liebe



Der Test besteht aus jeweils 30 Satzpaaren, aber Sie dürfen immer nur eine Aussage wählen, die Ihren Bedürfnissen entspricht. Lesen Sie sich die Sätze in Ruhe durch. Nehmen Sie sich einen Zettel, notieren links untereinander die Buchstaben und machen, dort wo die Aussage auf Sie zutrifft, einfach einen Strich dahinter. Wenn Sie mögen, drucken Sie sich die Seiten hier einfach aus und benutzen Sie sie.

Manchmal mag es Ihnen schwerfallen, sich für eine Aussage zu entscheiden, aber um zum Ergebnis zu kommen, müssen Sie das tun. Haben Sie den Test beendet, Ihre Wahl getroffen, dann zählen Sie die Striche und schreiben Sie die entsprechende Zahl dahinter. Ihre Liebessprache erkennen Sie an der höchsten Punktzahl.

Bitten Sie Ihren Partner den Test ebenfalls auszufüllen. So werden Sie in Zukunft wissen, wie Ihr Partner am ehesten angesprochen werden möchte. Viel Spaß und Erfolg dabei!

1.
 - Wenn mein Partner mir kleine Liebesbriefe schreibt, geht es mir gut. A
 - Wenn mein Partner seinen Arm um mich legt, gibt mir das ein gutes Gefühl. E
2.
 - Ich bin sehr gern mit meinem Partner allein. B
 - Wenn mein Partner eine lästige Aufgabe wie Autowaschen für mich erledigt, fühle ich mich geliebt. D
3.
 - Ich freue mich riesig über Geschenke von meinem Partner. C
 - Ich genieße lange Autofahrten mit meinem Partner. B
4.
 - Ich fühle mich geliebt, wenn mein Partner einen Teil der Hausarbeit übernimmt. D
 - Ich mag es, wenn mein Partner mich berührt. E
5.
 - Ich fühle mich geliebt, wenn mein Partner mir liebevoll die Schultern massiert. E
 - Ich weiß, dass mein Partner mich liebt, weil er mich regelmäßig mit Geschenken überrascht. C
6.
 - Es bedeutet mir viel, mit meinem Partner spazieren zu gehen. B
 - Ich halte gern Händchen mit meinem Partner. E
7.
 - Die Geschenke, die ich von meinem Partner bekomme, bedeuten mir immer sehr viel. C
 - Ich höre es gern, wenn mein Partner sagt, dass er mich liebt. A



- 8.
- Ich mag es, wenn mein Partner dicht neben mir sitzt. E
 - Wenn mein Partner mir sagt, dass ich hübsch bin, tut mir das gut. A
- 9.
- Wenn ich Zeit mit meinem Partner verbringe, bin ich glücklich. B
 - Selbst das kleinste Geschenk von meinem Partner bedeutet mir etwas. C
- 10.
- Ich fühle mich geliebt, wenn mein Partner zu mir sagt, wie stolz er auf mich ist. A
 - Wenn mein Partner mir im Haushalt hilft, weiß ich, wie wichtig ich ihm bin. D
- 11.
- Egal was wir tun, Hauptsache ist, wir tun es gemeinsam. B
 - Ich fühle mich gut, wenn mein Partner mich aufmuntert. A
- 12.
- Gefälligkeiten meines Partners bedeuten mir mehr als tausend Worte. D
 - Ich nehme meinen Partner gern in den Arm. E
- 13.
- Ein Lob von meinem Partner bedeutet mir viel. A
 - Es bedeutet mir viel, wenn mein Partner sich Mühe gibt, mir das zu schenken, was ich mir gerade wünsche. C
- 14.
- Sobald mein Partner in der Nähe ist, fühle ich mich wohl. B
 - Ich mag es, wenn mein Partner mir den Rücken massiert. E
- 15.
- Wie mein Partner reagiert, wenn ich etwas geleistet habe, ist für mich immer wieder Ansporn. A
 - Es bedeutet mir viel, wenn mein Partner etwas für mich erledigt, was er selbst nicht gern tut. D
- 16.
- Ich kann nie genug kriegen, wenn mein Partner mich küsst. E
 - Ich finde es schön, wenn mein Partner sich für meine Arbeit interessiert. B
- 17.
- Ich kann mich darauf verlassen, dass mein Partner mir mit Rat und Tat zur Seite steht. D
 - Ich bin immer noch aufgeregt, wenn ich ein Geschenk von meinem Partner auspacke. C
- 18.
- Es macht mich stolz, wenn mein Partner mir sagt, dass ich gut aussehe. A
 - Ich freue mich darüber, wenn mein Partner mir in Ruhe zuhört. B
- 19.
- Wenn mein Partner in der Nähe ist, kann ich nicht anders, als ihn zu berühren. E
 - Mein Partner nimmt mir immer wieder Erledigungen ab, und das schätze ich an ihm sehr. D
- 20.
- Mein Partner hätte eigentlich einen Preis verdient für so viel Hilfsbereitschaft. D
 - Ich staune immer, wie viele Gedanken sich mein Partner macht, bevor er etwas schenkt. C
- 21.
- Ich blühe richtig auf, wenn mein Partner mir seine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt. B
 - Die Hilfe bei nervigen Alltagserledigungen ist einer der größten Liebesdienste, die mein Partner für mich tun kann. D



22.
 ➤ Ich bin schon riesig gespannt, was mir mein Partner wohl zum Geburtstag schenken wird. C
 ➤ Ich kann nie zu viel davon bekommen, wenn mein Partner mir sagt, welche wichtige Rolle ich in seinem Leben spiele. A
23.
 ➤ Wenn mein Partner mir etwas schenkt, weiß ich, dass er mich liebt. C
 ➤ Mein Partner zeigt mir seine Liebe, indem er mir hilft, ohne dass ich ihn bitten muss. D
24.
 ➤ Mein Partner unterbricht mich nicht, wenn ich rede, und das schätze ich sehr. B
 ➤ Geschenke kann ich nie genug von ihm bekommen. C
25.
 ➤ Mein Partner sieht gleich, wenn ich nicht mehr kann, dann steht er mir sofort zur Seite. Das ist schön. D
 ➤ Es ist mir egal, wohin wir gehen oder fahren – Hauptsache, wir sind zusammen. B
26.
 ➤ Ich fühle mich geliebt, wenn wir miteinander schlafen. E
 ➤ Ich liebe es, mich von meinem Partner mit Geschenken überraschen zu lassen. C
27.
 ➤ Es gibt mir Kraft, wenn mein Partner mich lobt. A
 ➤ Ich gehe mit meinem Partner gern ins Kino. B
28.
 ➤ Mein Partner hat ein Gespür dafür, was ich mir manchmal insgeheim wünsche. Das finde ich großartig. C
 ➤ Wenn mein Partner in der Nähe ist, habe ich das starke Bedürfnis, ihn zu berühren. E
29.
 ➤ Es bedeutet mir viel, wenn mein Partner mir hilft, obwohl er selbst genug zu tun hätte. D
 ➤ Ich fühle mich großartig, wenn mein Partner mir sagt, wie viel ich ihm bedeute. A
30.
 ➤ Wenn wir ein Weile getrennt waren, kann ich es kaum abwarten, meinen Partner in die Arme zu schließen und ihn zu küssen. E
 ➤ Ich höre es gern, wenn mein Partner mir sagt, dass er mich vermisst hat. A

	Striche	Punktzahl	Liebessprache
A:	_____	_____	<input type="checkbox"/> ✓
B:	_____	_____	<input type="checkbox"/> ✓
C:	_____	_____	<input type="checkbox"/> ✓
D:	_____	_____	<input type="checkbox"/> ✓
E:	_____	_____	<input type="checkbox"/> ✓

A = Lob und Anerkennung | B = Zweisamkeit | C = Geschenke |

D = Hilfsbereitschaft | E = Zärtlichkeit und Nähe



- Auswertung und praktische Anwendung der Ergebnisse



Die Liebessprache mit der höchsten Punktzahl ist Ihre persönliche Muttersprache der Liebe. Ergibt sich Punktegleichheit für zwei Sprachen, sind Sie eben „zweisprachig“. Liegt die Punktezahl dicht beieinander, bedeuten Ihnen die Sprachen etwa gleich viel. Die höchste Punktzahl, die Sie für eine Sprache erreichen können, ist 12.

Vielleicht ist das Ergebnis ja eindeutig und die Sprache sticht hervor. Dann sollten Sie die anderen nicht etwa gering achten. Vielleicht ist gerade die Sprache Ihres Partner darunter! Schon deshalb sollten Sie sich auch mit diesen „Fremdsprachen“ befassen, denn so verstehen Sie ihren Partner gleich viel besser.

Auch Ihr Partner sollte Ihre Liebessprache kennen, denn davon profitieren Sie beide. Wenn Sie und Ihr Partner miteinander Ihre Liebessprache sprechen, tut dies Ihrer Beziehung nur gut. Die zwischenmenschliche Bindung wird gestärkt, die Kommunikation gelingt besser, Verständnis wird geweckt und schließlich stellt sich wieder die Romantik ein, die Sie sicherlich vermissen.

Übung 2



- das Zwiegespräch (nach Michael Lukas Möller)

Die Zwiegespräche sind eine Form der Kommunikation, die dabei helfen, den Kontakt zu halten, oder wieder herzustellen.

Abwechselnd bekommt jeder Sprecher feste Redezeiten (15 Minuten), in denen er vom Gegenüber nicht unterbrochen werden darf. Die Gesamtzeit liegt bei 90 Minuten, so dass sich beide dreimal aktiv mitteilen und dann wieder aktiv zuhörend sind. Das Zwiegespräch soll regelmäßig wöchentlich stattfinden. Die Themen sind frei. Jeder spricht über sich.

Empfohlen werden Themen, in denen die Partner das Gefühl haben **nicht** verstanden zu werden. Nach einer Eingewöhnungsphase wird es den meisten Zwiesprechenden auch möglich, schwierigere Themen wie Sexualität anzusprechen. Insgesamt kommt es zu einem vertieften Verständnis füreinander, so dass die Beziehung im Ganzen gestärkt und entwicklungsfähiger wird.

Anleitung zu Zwiegesprächen

1. Nehmen Sie sich ein Mal pro Woche Zeit füreinander. Am besten sind feste Termine, die von ihnen beiden jede Woche **verbindlich** eingehalten werden.
2. Nehmen Sie sich anfangs ½ stunde, später 1 bis 1½ Stunden Zeit für das Zwiegespräch.
3. Jeder von Ihnen hat die gleiche Redezeit (z.B. ¼ oder ½ Stunde). Vereinbaren Sie wer beginnt. Wenn Ihnen das schwer fällt, können Sie ein Münze werfen.



4. Jeder spricht über sich – über seine augenblickliche Gefühlssituation.
5. Vermeiden Sie dabei Vorwürfe an den anderen.
6. Es gibt keinen Zwang, beim Thema zu bleiben (assoziativ).
7. Lassen Sie keine Störungen während des Gesprächs zu.
8. Keine Flucht in Schlaf oder Zärtlichkeiten.
9. Versuchen Sie, Fragen zu vermeiden. Verständnisfragen sind erlaubt, aber keine bohrenden Fragen, kein Drängen (vereinbaren Sie ein Handzeichen für das Aufkommen von Verständnisfragen).
10. Keine Ratschläge
11. Keine Kritik
12. Keine Kommentare, auch nicht nach dem Gespräch (!!!**essenziell**!!!)
13. Führen Sie die Zwiegespräche möglichst regelmäßig ein Mal pro Woche! Erst dann kann sich nach einer Weile ihre Wirkung entfalten.
14. Bedanken Sie sich am Ende des Gespräches fürs Zuhören und das Vertrauen bei Ihrem Partner.

Es würde mich freuen, Ihr Feedback zu erhalten!



Liebe ist ein Spiel, bei dem man ganz verloren hat, wenn man den Partner besiegt.

Fritz Kornfeld, alias Ron Kritzfeld

Darin besteht die Liebe: Dass sich zwei Einsame beschützen und berühren und miteinander reden.

Reiner Maria Rilke

Du und ich – wir sind eins. Ich kann Dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzen

Mahatma Gandhi

