

Wie weiter? - Ausblick für Paare

Mit diesem Leitfaden können Sie beide unabhängig voneinander, Revue passieren lassen und sich Gedanken machen, in welche Richtung sich Ihre Beziehung entwickeln müsste, damit sie für Sie wieder liebevoll und interessant wird. Die nachfolgenden Stichworte sollen Ihnen dabei helfen.

Dieses Vorbereitungsblatt dient der Selbstreflexion, denn in der Krise sehen wir meist nur die Grenzen und die Probleme des anderen. Die Projektion der Probleme auf den anderen behindern den positiven Entwicklungsprozess einer Beziehung. Dies kann sich durch Schuldzuweisungen zeigen. Für eine positive Veränderung und Entwicklung einer Beziehung braucht es daher hauptsächlich Selbstreflexion. Das schliesst nicht aus, zu benennen, wo Sie mit dem anderen anstehen und was Sie sich von ihm oder ihr wünschen.

Entwickeln	Was in Ihrer Beziehung ist oder war da, das Sie weiterentwickeln möchten?	Was können Sie dazu beitragen? Was wünschen Sie sich von Ihre:r Partner:in?
Verändern	Was soll anders werden? Was hat immer schon gefehlt oder hat sich nie «richtig» angefühlt für Sie?	Was können Sie dazu beitragen? Was wünschen Sie sich von Ihre:r Partner:in?
Tolerieren	Was wären Sie kurz und mittelfristig bereit zu tolerieren, dass bestimmte Dinge im Moment noch so sind wie sie sind (zeitlich begrenzt).	Wie lange schaffen Sie es zu tolerieren, dass es noch nicht so ist? 2 Wochen, 3 Monate, 1 Jahr, 5 Jahre...? Was können Sie tun, damit diese Toleranz / Geduld möglich ist? Was wünschen Sie sich von Ihre:r Partner:in während dieser Zeit?
Akzeptieren	Welche Tatsache / Gegebenheit sind Sie bereit so zu akzeptieren, wie sie ist, auch wenn Sie damit Mühe haben?	Was können Sie tun, damit diese Momente für Sie händelbar sind? Was wünschen Sie sich von Ihre:r Partner:in?
Bewahren	Was hat sich immer gut angefühlt und ist Ihnen in der Partnerschaft meist gut oder sehr gut gelungen und wollen Sie bewahren? Was soll sich auf keinen Fall ändern?	Was können Sie dazu beitragen, damit dies so bleibt? Was wünschen Sie sich von Ihre:r Partner:in?

Dieser Leitfaden kann auch zur Vorbereitung für eine Paartherapie genutzt werden