BEZIEHUNGSCOACH

Dan

KOSTENLOSES WORKBOOK

Verstehe und löse deine zerstörerischen Streitmuster

Ein Workbook zur Bindungstheorie und zu klarer Kommunikation. Finde heraus, welcher Bindungstyp du bist, welcher dein Partner ist, und wie ihr aus dem immer gleichen Streit herauskommt.

@beziehungscoach.dan

beziehungscoach.dan@gmail.com

Hallo du,

Schön, dass du dich entschieden hast, an dir zu arbeiten und zu verstehen, warum und woher dein zerstörerisches Streitmuster kommt und wie du es auflöst.

Die Ursachen für dein Streitverhalten sind facettenreich und bestehen aus vielen Komponenten. Eine wichtige davon stelle ich dir in diesem Workbook kostenlos zur Verfügung: die Bindungstheorie aus der Paartherapie, und wie du daraus klar und effizient kommunizieren kannst.

Nimm dir Zeit dafür. Die beiden Tests am Anfang dauern zusammen etwa zwanzig Minuten, und sie funktionieren nur, wenn du ehrlich zu dir bist. Niemand außer dir liest die Antworten.

So ist das Workbook aufgebaut

1 Finde heraus, welcher Bindungstyp du bist

2 Finde heraus, welcher Bindungstyp dein Partner oder deine Partnerin ist

3 Einführung in die Bindungstheorie

4 Gehe den heilsamen Pfad: deine Entwicklung zum sicheren Bindungstyp

5 Übung: deine erste klare Kommunikation

6 Nachwort: wie du mit mir arbeiten kannst

> Die Auswertung der beiden Tests steht bewusst erst nach den Fragen. Lies sie nicht vorher, sonst beantwortest du die Fragen anders, als du es sonst tun würdest.

Finde heraus, welcher Bindungstyp du bist

In der Tabelle findest du Aussagen, die auf dich zutreffen oder nicht. In jeder Zeile gibt es genau einen Kreis. Kreuze ihn nur an, wenn die Aussage auf dich zutrifft. Zähle am Ende, wie viele Kreuze in Spalte A, B und C stehen. Die Auflösung kommt später, schau nicht vorher nach.

AUSSAGE	A	B	C
Ich mache mir oft Sorgen, dass mein Partner aufhören könnte mich zu lieben	○		
Es fällt mir leicht, liebevoll mit meinem Partner umzugehen.		○	
Ich befürchte, dass mein Partner mich nicht mehr mögen wird, wenn er/sie mich so kennenlernt, wie ich wirklich bin,	○		
Ich stelle fest, dass ich nach einer Trennung ziemlich schnell wieder auf die Beine komme. Es ist verrückt, dass ich mir jemanden einfach so aus dem Kopf schlagen kann.			○
Wenn ich keine Beziehung habe, bin ich unruhig; ich habe dann das Gefühl, unvollständig zu sein	○		
Es fällt mir schwer, meine Partnerin emotional zu unterstützen, wenn sie deprimiert ist.			○
Wenn mein Partner nicht da ist, habe ich Angst, dass er sich für jemand anderen interessieren könnte.	○		
Es macht mir nichts aus, von einem Liebespartner abhängig zu sein.		○	
Meine Unabhängigkeit ist mir wichtiger als meine Beziehungen. 2			○
Ich zeige meiner Partnerin lieber nicht, wie es in mir aussieht.			○
Wenn ich meinem Partner zeige, was ich für ihn empfinde, habe ich Angst, dass er meine Gefühle nicht erwidert.	○		
Ich bin mit meinen Liebesbeziehungen im Großen und Ganzen zufrieden.		○	
Ich habe nicht das Bedürfnis, in meinen Liebesbeziehungen große Dramen zu veranstalten.		○	
Ich denke viel über meine Beziehungen nach.	○		
Es fällt mir schwer, von einem Liebespartner abhängig zu sein.			○
Ich neige dazu, mich sehr schnell an eine Partner/in zu binden.	○		
Es fällt mir nicht besonders schwer, meinem Partner meine Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen.		○	

AUSSAGE	A	B	C
Manchmal bin ich wütend oder ärgerlich auf meine Partnerin, ohne zu wissen, warum.			○
Ich bin sehr empfänglich für die Stimmungen meines Partners.	○		
Ich glaube, dass die meisten Menschen im Grunde ihres Herzens ehrlich und zuverlässig sind.		○	
Ich ziehe den gelegentlichen Sex mit unverbindlichen Partnern dem vertrauten Sex mit einem Partner vor.			○
Es macht mir nichts aus, meiner Partnerin meine innersten Gedanken und Gefühle mitzuteilen.		○	
Ich habe Angst, dass ich nie mehr jemanden finden könnte, wenn mein Partner mich verlässt.	○		
Ich werde nervös, wenn meine Partnerin mir zu nahekommt.			○
Bei einem Konflikt neige ich dazu, impulsiv etwas zu sagen oder zu tun, dass ich später bereue, statt das Problem vernünftig anzugehen.	○		
Ein Streit mit meiner Partnerin veranlasst mich im Allgemeinen nicht dazu, die gesamte Beziehung in Frage zu stellen.		○	
Meine Partner wollen oft, dass ich mehr Nähe zu ihnen herstelle als mir lieb ist.			○
Ich mache mir Sorgen, dass ich nicht attraktiv genug bin.	○		
Manchmal halten die Leute mich für langweilig, weil ich in Beziehungen keine Dramen veranstalte.		○	
Ich vermisse meine Partnerin, wenn wir getrennt sind, aber wenn wir zusammen sind, würde ich am liebsten die Flucht ergreifen.			○
Wenn ich mit jemanden nicht einer Meinung bin, macht es mir nichts aus, meine Ansicht zu äußern.		○	
Ich hasse das Gefühl, dass andere von mir abhängig sind.			○
Wenn ich merke, dass jemand, der mich interessiert, ein Auge auf andere potenzielle Partner wirft, lasse ich mich davon nicht aus der Fassung bringen. Mag sein, dass ich einen Stich Eifersucht spüre, aber das geht sehr schnell vorbei.		○	
Wenn ich merke, dass jemand, der mich interessiert, ein Auge auf andere potenzielle Partner wirft, bin ich erleichtert – es bedeutet, dass er nicht auf eine Exklusivbeziehung mit mir aus ist.			○
Wenn ich merke, dass jemand, der mich interessiert, ein Auge auf andere potenzielle Partner wirft, deprimiert mich das.	○		
Wenn jemand, mit dem ich mich ein paarmal verabredet habe, anfängt, sich kühl und distanziert zu verhalten, frage ich mich vielleicht, was passiert ist, aber ich weiß, dass es wahrscheinlich nichts mit mir zu tun hat.		○	

AUSSAGE	A	B	C
Wenn jemand mit dem ich mich ein paarmal verabredet habe, anfängt, sich kühl 3			◯
Wenn jemand, mit dem ich mich ein paarmal verabredet habe, anfängt, sich kühl und distanziert zu verhalten, mache ich mir Sorgen, dass ich etwas falsch gemacht habe.	◯		
Wenn meine Partnerin sich von mir trennen wollen würde, würde ich mein Möglichste tun, um ihr zu zeigen, was ihr entgeht. (Ein bisschen Eifersucht kann nicht schaden.)	◯		
Wenn jemand, mit dem ich seit ein paar Monaten zusammen bin, mir sagt, dass er die Beziehung beenden möchte, bin ich zunächst verletzt, aber ich komme darüber hinweg.		◯	
Wenn ich in einer Beziehung bekomme, was ich will, weiß ich manchmal nicht mehr, was ich eigentlich will.			◯
Ich habe kein großes Problem damit, mit meiner Ex-Partnerin in rein platonischem Kontakt zu bleiben, schließlich haben wir vieles gemeinsam.		◯	

SPALTE A	SPALTE B	SPALTE C

Finde heraus, welcher Bindungstyp dein Partner oder deine Partnerin ist

Jetzt geht es um den Bindungstyp deines Partners oder deiner Partnerin. Hier vergibst du Punkte. Drei Punkte bedeuten, dass die Beschreibung sehr stark zutrifft, ein Punkt, dass sie eher nicht zutrifft. Zähle die Punkte je Gruppe zusammen.

Gruppe A

1 2 3

1. Sendet widersprüchliche Signale aus

- Wirkt distanziert und unnahbar, aber gleichzeitig verletzlich (was Sie für unwiderstehlich halten).
- Ruft phasenweise viel an und dann wieder gar nicht.
- Sagt Verbindlichkeit suggerierende Sätze wie: „Wenn wir zusammenziehen …“ und verhält sich dann so, als hätten Sie als Paar keine Zukunft.

1 2 3

2. Legt sehr viel Wert auf seine/ihre Unabhängigkeit - verachtet Abhängigkeit und „Bedürftigkeit“

- „Ich brauche viel Freiraum.“
- „Meine Arbeit beansprucht so viel von meiner Energie, dass ich momentan in meinem Leben keinen Platz für eine ernsthafte Beziehung habe.“
- „Ich könnte nie mit jemandem zusammen sein, der nicht in jeder Hinsicht selbstständig ist.“

1 2 3

3. Wertet Sie (oder frühere Partner) abund sei es im Scherz

- Macht Witze darüber, wie schlecht Sie im Landkartenlesen sind, oder wie süß es ist, dass Sie gut gepolstert sind.
- Schildert, wie er oder sie zuvor schon Interesse an jemandem hatte, ihn oder sie dann aber wegen körperlicher Äußerlichkeiten nach ein paar Verabredungen zurückgewiesen hat.
- Ist in einer früheren Beziehung fremdgegangen.

1 2 3

4. Verwendet Distanzierungsstrategien - emotionale und körperliche

- Hatte sechs Jahre eine Beziehung zu einem Partner, mit dem sie aber nicht zusammenlebte.
- Geht zum Schlafen lieber nach Hause, hat lieber eine eigene Decke oder ein eigenes Bett.
- Verbringt seinen Urlaub lieber allein.
- Pläne bleiben im Ungewissen - wann Sie sich wiedersehen, ob Sie zusammenziehen werden.
- Geht beim Bummeln oder Spazierengehen einen Schritt vor Ihnen.

1 2 3

5. Betont in der Beziehung die Grenzen

- Vermittelt Ihnen das Gefühl: „Das sind MEINE Freunde/Familienangehörigen - halt dich da raus!“
- Möchte Sie nicht in seine/ihre Wohnung einladen, kommt lieber zu Ihnen.

1 2 3

6. Hat eine überzogen romantische Ansicht davon, wie eine Beziehung sein sollte

- Spricht davon, wie sehr er sich danach sehnt, eines Tages den perfekten Partner kennenzulernen.
- Idealisiert eine frühere Beziehung, äußert sich aber nur verschwommen über das, was schiefgegangen ist.
- „Ich weiß nicht, ob ich je wieder in der Lage sein werde, für jemanden das zu empfinden, was ich für meine/n Ex empfunden habe."

---

1 2 3

7. Misstrauisch - fürchtet, von einem Partner ausgenutzt zu werden

- Ist sich sicher, dass neue Bekannte darauf aus sind, ihn unter Vorspiegelung falscher Tatsachen in eine Ehe zu lotsen.
- Fürchtet, dass der Partner ihn finanziell ausnutzen wird.

---

1 2 3

8. Hat eine starre Einstellung zu Beziehungen und kompromisslose Regeln (an die Sie sich halten müssen)

- Hat eine ausgeprägte Vorliebe für einen bestimmten „Typ" Partner: sehr gutaussehend oder sehr schlank oder blond zum Beispiel.
- Ist sich sicher, dass es am besten ist, in getrennten Haushalten zu leben oder nicht zu heiraten.
- Macht pauschale Aussagen wie: >>Alle Frauen/ Männer wollen dies und das<«, oder: „Wenn man erst einmal verheiratet oder zusammengezogen ist, ändert der andere sich um 180 Grad."
- Unterhält sich nicht gerne am Telefon, auch wenn das Ihr wichtigster Weg ist, miteinander in Verbindung zu treten.

---

1 2 3

9. Hat bei einem Streit das Bedürfnis, wegzugehen, oder „explodiert"

- Weißt du was, lass es einfach, ich will nicht darüber reden."
- Steht auf und geht wütend hinaus.

---

1 2 3

10. Macht seine Absichten nicht deutlich – lässt Sie seine Gefühle erraten

- Bleibt lange mit Ihnen zusammen, sagt aber nicht: »Ich liebe dich<<.
- Spricht davon, ein Jahr ins Ausland zu gehen, ohne zu erwähnen, was dann aus Ihnen beiden wird.

---

1 2 3

11. Hat Schwierigkeiten, darüber zu reden, was zwischen Ihnen beiden los ist

- Erzeugt eine so unbehagliche Atmosphäre, dass es Ihnen schwerfällt, die Frage nach der Zukunft der Beziehung überhaupt zu stellen.
- Wenn Sie sagen, was Sie stört, kommt als Reaktion „Tut mir leid ...", ohne dass die Angelegenheit weiter geklärt wird.
- Bestimmte Themen sind tabu. 4 5

Gesamtpunktzahl Gruppe A _____

Gruppe B

1 2 3

1. Zuverlässig und gleichmäßig

- Ruft an, wenn er sagt, er würde anrufen.
- Macht Pläne und hält sich an sie. Wenn das nicht möglich ist, gibt er sofort Bescheid, entschuldigt sich und legt einen detaillierten alternativen Plan vor.
- Nimmt ein Versprechen nicht zurück. Wenn er ein Versprechen nicht halten kann, erklärt er den Grund dafür.

---

1 2 3

2. Trifft Entscheidungen mit Ihnen zusammen. (nicht einseitig)

- Bespricht Vorhaben, will nicht entscheiden, ohne zuvor Ihre Meinung gehört zu haben.
- Macht Pläne, die Ihre Vorlieben berücksichtigen. Geht nicht davon aus, dass er es am besten weiß.

---

1 2 3

3. Flexible Einstellung zu Beziehungen

- Sucht nicht nach einem bestimmten Typ Partner, das heißt einem bestimmten Alter oder Aussehen.
- Ist offen für unterschiedliche Arrangements zum Beispiel zusammenzuziehen oder ein gemeinsames Konto zu haben, statt dass jeder seins behält.
- Macht keine pauschalen Aussagen wie: „Alle Frauen/Männer wollen dies und das“ oder: „Wenn man erst einmal verheiratet oder zusammengezogen ist, ändert der andere sich um 180 Grad.“

---

1 2 3

4. Kann in der Beziehung gut kommunizieren

- Macht es Ihnen leicht zu fragen, wie es um die Beziehung steht oder wie er Ihre gemeinsame Zukunft sieht (auch wenn die Antwort Ihnen nicht gefallen könnte).
- Sagt Ihnen, wenn ihn etwas stört; flippt nicht aus und erwartet nicht, dass Sie es erraten.

---

1 2 3

5. Kann bei Konflikten Kompromisse schließen

- Tut sein Möglichstes, um zu verstehen, was Sie wirklich stört, und dieses Problem zu lösen.
- Versucht bei einer Unstimmigkeit nicht, um jeden Preis zu beweisen, dass er recht hat.

---

1 2 3

6. Hat keine Angst vor einer festen Bindung oder Abhängigkeit

- Hat keine Angst, dass Sie versuchen, in sein Territorium einzudringen oder seine Freiheit zu beschneiden.
- Hat keine Angst, dass Sie oder andere Partner versuchen, ihn mit unlauteren Mitteln in eine Ehe zu bugsieren, an sein Geld zu kommen, usw.

---

1 2 3

7. Hält eine Beziehung nicht für harte Arbeit

- Spricht nicht davon, dass eine Beziehung jede Menge Kompromisse und viel Arbeit verlangt.
- Ist offen dafür, eine neue Beziehung zu beginnen, auch wenn die Umstände nicht ideal sind (etwa wenn der Beruf/das Studium viel Zeit beansprucht).

---

1 2 3

8. Nähe erzeugt mehr Nähe (und nicht Distanz)

- Beruhigt Sie nach einem emotionalen oder für die Beziehung aufschlussreichen Gespräch und ist für Sie da. Bekommt keine kalten Füße!
- Sagt Ihnen, wie viel Sie ihm bedeuten, wenn Sie miteinander geschlafen haben (nicht nur, wie gut der Sex war).

---

1 2 3

9. Macht Sie von Anfang an mit Freunden und Familienangehörigen bekannt

- Möchte Sie zu einem Teil seines Freundeskreises machen. Wird vielleicht nicht von sich aus vorschlagen, dass Sie seine Familie kennenlernen, aber wenn Sie ihn 5 6 darum bitten oder ihm vorschlagen, Ihre Angehörigen kennenzulernen, wird er gern darauf eingehen.

---

1 2 3

10. Äußert von sich aus seine Gefühle für Sie

- Sagt Ihnen normalerweise von Anfang an, was er für Sie empfindet.
- Verwendet großzügig die drei Worte „Ich liebe dich“.

---

1 2 3

11. Spielt keine Spielchen

- Lässt Sie nicht herumrätseln und versucht nicht, Sie eifersüchtig zu machen.
- Rechnet nicht auf nach dem Motto: „Ich habe schon zwei Mal bei dir angerufen, jetzt bist du dran, oder: „Du hast einen ganzen Tag gewartet, bis du wieder Kontakt zu mir aufgenommen hast, jetzt warte ich auch einen ganzen Tag.“

Gesamtpunktzahl Gruppe B _____

Gruppe C

1 2 3

1. Möchte viel Nähe in der Beziehung

- Ist schon früh in der Beziehung damit einverstanden, dass Sie zusammen in Urlaub fahren, zusammenziehen oder die gesamte Freizeit gemeinsam verbringen (auch wenn der Anstoß dazu nicht unbedingt von ihm kommt).
- Möchte viel körperlichen Kontakt (Händchenhalten, streicheln, küssen).

---

1 2 3

2. Äußert Unsicherheiten - hat Angst vor Ablehnung

- Stellt Ihnen viele Fragen zu Ihren früheren Partnern, um einschätzen zu können, wo er im Vergleich dazu steht.
- Versucht herauszufinden, ob Sie für Ihre/n Ex noch etwas empfinden.
- Bemüht sich sehr, Ihnen zu gefallen.
- Fürchtet, dass Sie nichts mehr für ihn empfinden oder das sexuelle Interesse an ihm verlieren könnten.

---

1 2 3

3. Ist unglücklich, wenn er keine Beziehung hat

- Sie spüren, dass er unbedingt eine Partnerin finden will, auch wenn er das nicht sagt.
- Manchmal haben Sie bei einer Verabredung das Gefühl, bei einem Casting für die Position des „zukünftigen Ehemanns/der zukünftigen Ehefrau“ zu sein.

---

1 2 3

4. Spielt Spielchen, um Ihre Aufmerksamkeit/Ihr Interesse zu behalten

- Tut distanziert und uninteressiert, wenn Sie ein paar Tage nicht angerufen haben.
- Gibt vor, unerreichbar oder beschäftigt zu sein. Versucht, bestimmte Situationen zu manipulieren, damit Sie mehr für ihn da oder stärker an ihm interessiert sind.

---

1 2 3

5. Hat Schwierigkeiten zu äußern, was ihn stört. Erwartet, dass Sie es erraten

- Erwartet, dass Sie aus subtilen Signalen schließen, dass er/sie sauer ist. (Dramatisiert, wenn das nicht funktioniert.)

---

1 2 3

6. Flippt aus, statt zu versuchen, das Problem zu lösen

- Droht im Verlauf eines Streits, die Beziehung zu beenden (ändert später aber seine Meinung).
- Äußert seine Bedürfnisse nicht, reagiert aber ziemlich sauer, wenn sich Verletzungen angesammelt haben.

---

1 2 3

7. Bezieht kaum etwas in der Beziehung nicht auf sich

- Wenn Sie bis spätabends arbeiten müssen, während er/sie eine Party feiern will, interpretiert er/sie das als: „Du willst meine Freunde nicht treffen.“
- Wenn Sie müde nach Hause kommen und nicht reden wollen, unterstellt er/sie: „Du liebst mich nicht mehr.“

---

1 2 3

8. Lässt Sie in der Beziehung das Tempo bestimmen, um nicht verletzt zu werden

- Sie rufen ihn an, er ruft Sie an. Sie sagen, Sie würden etwas für ihn empfinden, er sagt, er würde etwas für Sie empfinden (zumindest am Anfang). Will kein Risiko eingehen.

---

1 2 3

9. Das gesamte Denken und Tun kreist besorgt um die Beziehung

- Sie gehen am Ende einer Verabredung nach Hause und schlafen. Er geht nach Hause und verhackstückt jedes Detail der Verabredung mit Freunden.
- Wenn Sie nicht zusammen sind, ruft er ständig an oder simst, oder er ruft überhaupt nicht an und wartet darauf, dass Sie anrufen (Abwehrstrategie).
- Sie merken, dass er viel über die Beziehung nachdenkt.

---

1 2 3

10. Hat Angst, dass Kleinigkeiten die Beziehung ruinieren könnten; meint, er müsse sich anstrengen, um für Sie interessant zu bleiben

- Macht Bemerkungen wie: „Ich habe dich heute schon so oft angerufen, ich habe Angst, dass du mich bald satthast."
- „Ich habe mich bei deiner Familie nicht von meiner besten Seite gezeigt, jetzt werden sie mich sicher nicht leiden können."

---

1 2 3

11. Argwöhnt, dass Sie untreu sein könnten

- Verschafft sich Ihr Passwort und checkt Ihre E-Mails.
- Verfolgt extrem wachsam, was Sie tun und lassen.
- Durchsucht Ihre Siebensachen nach Beweisen.

Gesamtpunktzahl Gruppe C _____

Bitte erst lesen, wenn du beide Tests gemacht hast.

Deine Ergebnisse

ERGEBNIS AUS ÜBUNG 1

Dein Bindungsstil, abhängig davon, wovon du die meisten Kreuze hast:

Spalte A	Vermeidender Typ
Spalte B	Sicherer Typ
Spalte C	Ängstlicher Typ

ERGEBNIS AUS ÜBUNG 2

Die Stärke des Bindungsstils deines Partners hängt von der Höhe der Punktzahl ab.

Gruppe A	Vermeidender Typ
Gruppe B	Sicherer Typ
Gruppe C	Ängstlicher Typ
11 bis 17 Punkte	Sehr niedrig. Dieser Beziehungstyp ist dein Partner definitiv nicht.
18 bis 22 Punkte	Durchwachsen. Eine Tendenz zu diesem Beziehungstyp besteht.
23 bis 33 Punkte	Hoch. Dein Partner ist eindeutig dieser Beziehungstyp.

Ein grundlegendes Verständnis

Jetzt, wo du weißt, welcher Bindungstyp du bist, sprechen wir kurz über die verschiedenen Typen. In der Paarbindungsforschung gibt es drei Hauptbeziehungstypen, die beschreiben, wie Menschen in Liebesbeziehungen Nähe erleben und auf sie reagieren: sicher, ängstlich oder vermeidend.

Sichere Menschen fühlen sich mit Nähe wohl. Ängstliche Menschen sehnen sich nach Nähe, sind voll auf die Beziehung fixiert und fragen besorgt, ob der Partner die Liebe erwidert. Vermeidende Menschen setzen Nähe mit dem Verlust ihrer Unabhängigkeit gleich und versuchen andauernd, die Nähe zu reduzieren.

Der Bindungstyp beeinflusst die Auffassung von Nähe und Zusammengehörigkeit, die Art der Konfliktbewältigung, die Fähigkeit, Wünsche und Bedürfnisse mitzuteilen, und die Erwartungen an den Partner und an die Beziehung.

Woher der Bindungsstil kommt, hängt von mehreren Faktoren ab. Einer davon ist, wie du die Zuwendung deiner Eltern erlebt hast. Waren sie feinfühlig, zugänglich und verständnisvoll, hast du eher einen sicheren Bindungsstil entwickelt. Sind sie nicht immer auf dich eingegangen, könnte ein ängstlicher Bindungsstil entstanden sein. Dazu kommen deine Lebenserfahrungen und biologische Faktoren.

> Das wichtigste Ziel für dich: den sicheren Bindungsstil in dir zu entwickeln. Alles andere in diesem Workbook arbeitet darauf hin.

Auf den nächsten Seiten findest du die typischen Gedanken, Gefühle, Reaktionen und Bindungsmechanismen des ängstlichen und des vermeidenden Bindungsstils.

Ängstlicher Bindungsstil

GEDANKEN

- Gedankenlesen: Das war's, ich weiß, dass er mich verlassen wird.
- Ich werde nie mehr jemanden finden.
- Ich wusste, dass das zu schön war, um zu halten.
- Alles-oder-Nichts-Denken: Ich habe alles kaputt gemacht, ich kann nichts tun, um diese Situation in Ordnung zu bringen.
- So kann er nicht mit mir umgehen! Dem werde ich es zeigen.
- Ich wusste, dass das schiefgeht, bei mir klappt sowieso nie irgendetwas.
- Ich muss ihn sofort sprechen oder sehen.
- Der soll zu mir zurückkriechen und um Verzeihung winseln, sonst kann er mich vergessen.
- Vielleicht kommt alles ins Lot, wenn ich mich toll herrichte oder verführerisch tue.
- Sie ist eine so tolle Frau, warum sollte sie mit mir zusammen sein wollen?
- Sich an all die schönen Dinge erinnern, die der Partner getan und gesagt hat, wenn der Streit vorbei und Ruhe eingekehrt ist.
- Sich nur an die schlimmen Dinge erinnern, die der Partner bei einem Streit je getan hat.

GEFÜHLE

traurig | nachtragend | wütend | frustriert | deprimiert | ängstlich | beschämt | hoffnungslos | Hass auf den anderen | verzweifelt | verunsichert | eifersüchtig | nervös | nicht wahrgenommen | abgelehnt | rachsüchtig | ungeliebt | schuldig | einsam | unbehaglich | missverstanden | unruhig | feindselig | Hass auf sich selbst

PROTESTVERHALTEN

- Ausflippen.
- Versuchen, den Kontakt wiederherzustellen, koste es, was es wolle.
- Einen Streit vom Zaun brechen.
- Darauf warten, dass der andere den ersten Schritt zur Versöhnung macht.
- Drohen, die Beziehung zu beenden.
- Sich feindselig verhalten, die Augen verdrehen, den anderen mit verächtlichen Blicken bedenken.
- Versuchen, ihn eifersüchtig zu machen.
- Beschäftigt oder unnahbar tun.
- Sich zurückziehen, nicht mehr mit dem Partner reden, sich körperlich von ihm wegdrehen.
- Manipulieren.

MÖGLICHE BINDUNGSMECHANISMEN

- Protestverhalten.
- Aktivierungsstrategien: alle Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die den Wunsch verstärken, eine Verbindung zum Partner aufzunehmen.
- Den Partner auf ein Podest stellen.
- Sich im Vergleich zum Partner klein und unterlegen fühlen.

- Nach einem Streit nur die positiven Seiten des Partners sehen und die negativen vergessen.
- Ein aktiviertes Bindungssystem mit Liebe verwechseln.
- Emotional auf einer Achterbahn leben, süchtig werden nach dem Auf und Ab.

Vermeidender Bindungsstil

GEDANKEN

- Alles-oder-Nichts-Denken: Ich wusste, dass sie nicht die Richtige für mich ist, und das ist der Beweis!
- Verallgemeinern: Ich wusste, dass ich nicht für enge Beziehungen geschaffen bin.
- Sie will mein Leben kontrollieren, das halte ich nicht aus. Alles muss ich so machen, wie sie will, der Preis ist zu hoch.
- Ich muss hier raus, ich ersticke.
- Wenn er der Richtige wäre, wäre so etwas nie passiert.
- Wenn ich noch mit X, dem Phantom-Ex, zusammen wäre, wäre das hier nie passiert.
- Böse Absicht unterstellen: Er ist nur darauf aus, mich zu ärgern, das ist so offensichtlich.
- Sie will mich knebeln, das ist doch keine Liebe!
- Von Sex mit anderen Partnern fantasieren.
- Alleine ginge es mir besser.
- Sie ist so abhängig, jämmerlich!

GEFÜHLE

missverstanden | verschlossen | nachtragend | frustriert | feindselig | wütend | reserviert | in die Enge getrieben | leer | verächtlich | verzweifelt | enttäuscht | nicht wahrgenommen | angespannt | unruhig | hasserfüllt | misstrauisch | selbstgerecht | herablassend

PROTESTVERHALTEN

- Ausflippen.
- Aufstehen und gehen.
- Den Partner heruntermachen.
- Sich feindselig verhalten, verächtlich schauen.
- Kritische Bemerkungen machen.
- Geistig abschalten, sich körperlich zurückziehen.
- Den Körperkontakt auf ein Minimum reduzieren, den emotionalen Austausch ebenso.
- Dem Partner nicht mehr zuhören, ihn ignorieren.

MÖGLICHE BINDUNGSMECHANISMEN

- Deaktivierungsstrategien.
- Selbstständigkeit mit Unabhängigkeit verwechseln.
- Die eigene Wichtigkeit und Selbstsicherheit aufblähen und den Partner herabsetzen.
- Nur die negativen Seiten des Partners sehen und die positiven ignorieren.
- Den Aktivitäten des Partners eine böse Absicht unterstellen.
- Die emotionalen Signale des Partners missachten.
- Sich nach dem Phantom-Ex sehnen.
- Von dem Richtigen fantasieren.
- Liebevolle Empfindungen und Gefühle unterdrücken.

Deine Entwicklung zum sicheren Bindungstyp

Das Auflösen der zerstörerischen Konflikte hängt stark von deiner Entwicklung zum sicheren Bindungstyp ab. Unabhängig davon, ob beim Test der ängstliche oder der vermeidende Typ herausgekommen ist: der Lösungsschlüssel ist deine klare Kommunikation.

Natürlich lösen sich nicht alle Probleme in Luft auf, wenn du klar kommunizierst. Aber du erfährst sofort, wie wichtig dein Wohl dem anderen ist. Wenn dein Partner nicht auf dich eingeht, nicht versucht zu verstehen, worum es dir geht, dich nicht ernst nimmt oder dem Gespräch ausweicht, dann ist das ein Warnsignal. Wenn er auf dich eingeht und ihm dein Glück und deine innere Ruhe am Herzen liegen, hast du grünes Licht.

Unsicheren Bindungstypen fällt klare Kommunikation deshalb so schwer, weil sie nicht kommunizieren können, was sie wirklich stört. Stattdessen werden sie von Emotionen überwältigt und geraten außer sich. Sichere Typen reagieren weniger heftig, verlieren nicht die Fassung und können ruhiger und klarer sagen, was sie fühlen und brauchen.

Wenn du ängstlich gebunden bist

Wenn du als ängstlicher Bindungstyp das Gefühl hast, dass etwas in der Beziehung stört, wirst du sehr schnell von negativen Emotionen überschwemmt und denkst in Extremen. Anders als der sichere Typ erwartest du nicht, dass dein Partner positiv reagiert, sondern rechnest mit dem Gegenteil. Die Beziehung erscheint dir zerbrechlich, als könne sie jeden Moment kaputtgehen. Das macht es schwer, Bedürfnisse klar zu äußern, und wenn du doch redest, explodierst du und kommst mit Vorwürfen, Kritik und Drohungen. Fang deshalb dann mit klarer Kommunikation an, wenn du merkst, dass sich in dir Protestverhalten aufbaut. Halte inne, überleg dir, was du jetzt wirklich brauchst, und sag es konstruktiv. Aber erst, nachdem du dich vollkommen beruhigt hast. Das kann bis zu zwei Tage dauern.

Wenn du vermeidend gebunden bist

Als vermeidender Bindungstyp hast du oft das Bedürfnis nach Distanz und Freiraum, ohne dass es dir bewusst ist. Du spürst, dass du wegwillst, aber nicht warum. Du glaubst, es liege daran, dass dein Partner nicht mehr attraktiv erscheint, und denkst: Warum noch länger quälen, wenn es nicht der Richtige ist. Dadurch läufst du von einer gescheiterten Beziehung zur nächsten. Der erste Schritt ist einzugestehen, dass du emotionalen und körperlichen Freiraum brauchst. Der zweite, dieses Bedürfnis mitzuteilen. Erkläre schon im Voraus, dass dich dieses Gefühl überkommen wird und dass es nichts mit der anderen Person zu tun hat, sondern mit jeder Beziehung. Damit beruhigst du deinen Partner und verhinderst, dass er dir auf die Pelle rückt. Schlag mehrere Alternativen vor und sorge dafür, dass auch sein Bedürfnis berücksichtigt wird. So bekommst du eher die Luft zum Atmen, die du brauchst.

Fünf Grundsätze einer klaren Kommunikation

1 **Trage dein Herz auf der Zunge**
Klare Kommunikation bedeutet, dass du deine Gefühle authentisch und aufrichtig aussprichst. Sei mutig.

2 **Konzentriere dich auf deine Bedürfnisse**
Deine Bedürfnisse heißt im Kontext, dass auch die Bedürfnisse des Partners berücksichtigt werden. Ihr seid eine Einheit, wenn du ihn verletzt, verletzt du im Grunde auch dich selbst. Äußere deine Bedürfnisse mit „ich brauche“, „ich fühle“ oder „ich möchte“. Konzentriere dich auf das, was du erreichen willst, nicht auf die Defizite deines Partners.

3 **Sei präzise**
Sprich genau an, was dich stört, ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen. Je allgemeiner du sprichst, desto weniger versteht dein Partner, was du wirklich brauchst, und desto kleiner die Chance, dass er es richtig macht.

4 **Mache keine Vorwürfe**
Vermittle nie das Gefühl, dass dein Partner egoistisch, inkompetent oder nicht gut genug ist. Sprich über deine Bedürfnisse, wenn du ruhig bist. Wenn du kurz vorm Explodieren bist, wird das kein angemessenes Gespräch.

5 **Sei bestimmt und rechtfertige dich nicht**
Deine Beziehungsbedürfnisse sind berechtigt, Punkt. Sie sind für dein Glück wichtig, auch wenn der Partner sie nicht ernst nimmt. Besonders für ängstliche Typen ist das wesentlich, weil die Gesellschaft ihnen sagt, sie seien unberechtigt. Ob andere sie berechtigt finden, ist nicht die Frage. Sie sind für dein Glück zentral, und nur das zählt.

Sechs Grundsätze zum Lösen von Konflikten

- Zeige echtes Interesse am Wohl des anderen.
- Bleibe bei den aktuellen Problemen.
- Verallgemeinere nicht.
- Sei bereit, dich auf die Situation einzulassen.
- Teile deine wahren Gefühle und Bedürfnisse deutlich mit.
- Sprich in Ich-Botschaften, also keine Vorwürfe mit Du-Botschaften.

Ineffizient und effizient, nebeneinander

Im Folgenden findest du Beispiele dafür, was ineffiziente und effiziente Kommunikation in verschiedenen Situationen sein kann. Unklare Kommunikation lässt sich auf viele Weisen auslegen. Deshalb ist die Reaktion deines Partners auf klare Kommunikation sehr viel aufschlussreicher als euer Protestverhalten oder die Reaktion auf Zweideutigkeiten.

SITUATION	INEFFIZIENTE KOMMUNIKATION (PROTESTVERHALTEN)	EFFIZIENTE KOMMUNIKATION
Er/Sie hat beruflich sehr viel zu tun, und Du bekommen ihn/sie kaum zu sehen.	Ihn/Sie alle paar Stunden anrufen, um sicherzugehen, dass er/sie an Dich denkt.	Ihm/Ihr sagen, dass Du ihn/sie vermisst und es Dir schwerfällt, sich auf seinen/ihren hektischen Tagesablauf einzustellen, auch wenn Du weißt, dass es nur vorübergehend ist.
Sie/Er hört Dir nicht wirklich zu, wenn Du redest, und Du fühlst Dich deshalb unwichtig und missverstanden.	Mitten im Gespräch aufstehen und in ein anderes Zimmer gehen (in der Hoffnung, dass er/sie Dir folgt und sich entschuldigt).	Klarmachen, dass es nicht genug ist, wenn er/sie zuhört ohne zu reagieren. Betone, dass Du ihre/seine Meinung mehr schätzt als jede andere und dass es wichtig für Dich ist zu wissen, was sie/er denkt.
Er/Sie redet über seine/ihre Exfreundin, was Dich verunsichert.	Ihm sagen, es wäre zum Heulen, dass er/sie immer noch von seiner/ihrer Ex spricht. Oder: Von den Männern/Frauen sprechen, mit denen Du schon zusammen warst, um ihn/sie spüren zu lassen, wie schlimm es sich anfühlt.	Ihm/Ihr sagen, dass Gespräche über seine/ihre Ex bei Dir das Gefühl auslösen, nicht gut genug zu sein, dass es Dich verunsichert und dass Du Dich sicher fühlen musst, um mit jemandem glücklich zu sein.
Er ruft immer erst im letzten Moment an, um Pläne zu machen.	Ihm jedes Mal, wenn er das tut, sagen, dass Du beschäftigt bist, damit er irgendwann lernt, früher anzurufen.	Erklären, dass es Dich nervös macht, wenn Du nicht weißt, wann und ob Du ihn sehen wirst, und dass es besser für Dich ist, frühzeitig zumindest einen ungefähren Termin zu haben, an dem Du Dich wiedersehen wirst.
Sie/Er nimmt oft ihre/seine Anrufe nicht an und ruft zurück, wann es ihr/ihm passt.	Gute Miene zum bösen Spiel machen.	Sagen, wie wichtig es für Dich ist, ihre/seine Anrufe sofort zu erwidern, und wie schön es wäre, wenn sie/er es genauso machen würde.
Er/Sie hat seit ein paar Tagen nicht angerufen. Du machst Dir Sorgen, dass er/sie die Beziehung beenden möchte.	Wenn er/sie schließlich anruft, sagst Du, Du hättest zu tun. Der kann Dich mal!	Ihm/Ihr sagen, dass es verletzend ist, wenn er/sie einfach so verschwindet, und dass Du in einer Beziehung vor allem auch das Wissen brauchst, dass Du für deinen Freund wann immer möglich Priorität haben.

Dein Drehbuch

Wenn du nicht gewohnt bist, einfach und klar zu kommunizieren, hilft es, die Botschaft wie eine Art Drehbuch vorzubereiten. Es ist besser, schon jetzt zu wissen, was du sagst, als im Eifer des Gefechts. Sprich die Worte still vor dich hin, bis sie sich richtig anhören.

Am besten holst du dir noch jemanden dazu, der einen sicheren Bindungsstil hat und auf dein Drehbuch schaut. Oder du wendest dich an mich.

Warum fühle ich mich in dieser Beziehung unwohl oder verunsichert? Welches konkrete Verhalten meines Partners vermittelt mir dieses Gefühl?

1.

2.

3.

Was konkret müsste mein Partner tun, damit ich mich in der Beziehung sicher und geliebt fühlen würde?

1.

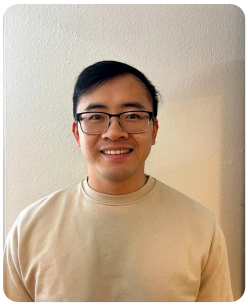
2.

3.

Am leichtesten würde es mir fallen, von den genannten Verhaltensweisen die folgenden anzusprechen und zu bereden:

Mein Drehbuch

Schreib jetzt auf, wie du deine erste klare Kommunikation führen willst. Ein kurzes Drehbuch, bei dem das Thema im Mittelpunkt steht. Halte dich dabei an die fünf Grundsätze von vorhin.



Wie es weitergehen kann

Beziehungen können anstrengend sein, kräftezehrend und überwältigend. Und trotzdem sind sie ein wesentlicher Teil unseres Lebens und tragen viel zu einem erfüllten Leben bei.

Neben den Bindungsstilen gibt es unzählige weitere Ansätze, um deine Beziehung in eine heilsame Richtung zu lenken. Wenn dir dieses Workbook geholfen hat und du Interesse an einer Zusammenarbeit hast, findest du unten den Weg zu mir.

NUTZE DIE CHANCE AUF EIN KOSTENLOSES GESPRÄCH, WENN DAS HIER ZUTRIFFT

- Es fällt dir schwer, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und sie zu kommunizieren.
- Du bist gefangen zwischen „soll ich loslassen?“ und „gibt es doch noch Hoffnung?“.
- Du fühlst dich nicht verstanden, einsam und nicht genug wertgeschätzt.
- Du denkst sogar an Trennung, obwohl zwischen euch so viel mehr möglich wäre.
- Du prüfst ständig, ob zwischen euch noch alles in Ordnung ist und ob er oder sie dich noch liebt.
- Du kannst dich bei der Arbeit nicht konzentrieren, und deine freie Zeit ist nicht genießbar.
- Du hast Gedanken wie: Es wird nie wieder besser. Ich halte das nicht mehr aus. Ich bin schuld.
- Eure Gespräche enden oft in Rechtfertigungen und Beschuldigungen und treiben einen Keil zwischen euch.

DANN KÖNNEN WIR EINE BEZIEHUNG SCHAFFEN, IN DER GILT

- Du spürst mehr Vertrauen, Nähe und Lebendigkeit.
- Du spürst Leichtigkeit im ganzen Körper.
- Du baust Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstverantwortung auf.
- Du löst Konflikte nachhaltig.
- Eure Kommunikation ist von Wertschätzung und Achtsamkeit getragen.
- Du drückst Gefühle und Bedürfnisse so aus, dass dein Partner sie versteht.
- Du hast neue Problemlösungsstrategien und findest innere Stabilität und Erdung.
- Und am Ende: die Beziehung zu führen, die du dir schon immer gewünscht hast.

Kostenlose 1:1 Beziehungsanalyse

45 Minuten, online, kostenlos und vertraulich. Das erste Gespräch führst du mit Lisa aus meinem Team. Sie hört zu, sortiert mit dir die Lage und sagt dir ehrlich, ob mein Coaching zu deinem Anliegen passt.

Termin aussuchen

Oder schreib mir direkt: **beziehungscoach.dan@gmail.com** · **@beziehungscoach.dan**

> *Der Friede kommt von innen. Suche ihn nicht außerhalb.*
>
> Buddha

Coaching ersetzt keine Psychotherapie und keine ärztliche Behandlung. Wenn es dir sehr schlecht geht, wende dich bitte an deine Hausärztin, deinen Hausarzt oder die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111.