

Arbeitsbuch „Was ich selbst in einer Beziehungskrise ändern kann“

Titel: Was ich selbst in einer Beziehungskrise ändern kann

Untertitel: Ein Arbeitsbuch für Selbsterkenntnis und Beziehungsgestaltung

Autor: Martina Weiblen

Website: martinaweiblen.de



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Selbstreflexion - Wo stehe ich gerade?
3. Die eigene Haltung prüfen
4. Kommunikation bewusst gestalten
5. Selbstfürsorge als Schlüssel
6. Veränderung wagen
7. Abschluss: Deine persönliche Erkenntnis-Liste

Kapitel 1: Einleitung

Impuls:

Beziehungen sind Spiegel unserer eigenen Entwicklung. In Krisen neigen wir dazu, die Schuld beim anderen zu suchen. Doch der Schlüssel zu Veränderung und Wachstum liegt oft bei uns selbst.

Dieses Arbeitsbuch lädt dich ein, innezuhalten, dich selbst besser kennenzulernen und aktiv Veränderungen zu gestalten, die deine Beziehung stärken - egal, ob du allein oder gemeinsam daran arbeitest.

Notizfeld

Hier kannst du deine Notizen eintragen...

Kapitel 2: Selbstreflexion - Wo stehe ich gerade?

Impuls:

Bevor wir andere verändern wollen, lohnt es sich, in den Spiegel zu schauen. Welche Gefühle tauchen in deiner Beziehung besonders auf? Welche Muster wiederholen sich immer wieder?

Übung 1 - Das Gefühle-Tagebuch:

- Schreibe eine Woche lang täglich auf:
 - Was habe ich heute in meiner Beziehung gefühlt?
 - Welche Situationen haben diese Gefühle ausgelöst?
 - Welche meiner eigenen Reaktionen kamen automatisch?

Reflexionsfragen:

- Welche Muster erkenne ich bei mir?
- Welche Bedürfnisse von mir bleiben oft unerfüllt?
- Wo könnte ich Verantwortung für meine Gefühle übernehmen?

Notizfeld

Hier kannst du deine Notizen eintragen...

Kapitel 3: Die eigene Haltung prüfen

Impuls:

Oft verschärfen wir Konflikte unbewusst durch unsere Haltung: Erwartungen, Vorwürfe oder ständige Kritik. Veränderung beginnt damit, sich selbst in der Verantwortung zu sehen.

Übung 2 - Perspektivwechsel:

- Schreibe eine Situation auf, die kürzlich zu Streit geführt hat.
- Formuliere aus deiner Sicht, wie du dich gefühlt hast.
- Formuliere, wie es deinem Partner/deiner Partnerin in derselben Situation gegangen sein könnte.
- Was würde sich ändern, wenn du deinem Gegenüber mehr Verständnis entgegenbringst?

Reflexionsfragen:

- Welche Haltung unterstützte die Eskalation?
- Welche Haltung könnte ich einnehmen, um mehr Verständnis zu schaffen?

Notizfeld (halbe Seite unten):

Hier kannst du deine Notizen eintragen...

Kapitel 4: Kommunikation bewusst gestalten

Impuls:

Worte haben Macht - sie können verbinden oder trennen. Bewusste Kommunikation bedeutet, ehrlich über sich selbst zu sprechen, ohne zu verletzen.

Übung 3 - Ich-Botschaften üben:

- Statt: "Du hörst mir nie zu!"
- Besser: "Ich fühle mich nicht gehört, wenn ich meine Gedanken teile. Ich wünsche mir, dass wir zusammen zuhören."

Reflexionsfragen:

- Welche Botschaften sende ich oft unbewusst?
- Wie kann ich meine Worte achtsamer wählen?

Notizfeld

Hier kannst du deine Notizen eintragen...

Kapitel 5: Selbstfürsorge als Schlüssel

Impuls:

Wir können andere nur gesund lieben, wenn wir selbst in Balance sind. Selbstfürsorge ist kein Egoismus, sondern Grundlage jeder gelingenden Beziehung.

Übung 4 - Dein Selbstfürsorge-Plan:

- Notiere drei Dinge, die dir gut tun und die du regelmäßig tun willst.
- Plane sie bewusst in deinen Alltag ein.
- Beobachte, wie sich dein emotionales Gleichgewicht verändert.

Reflexionsfragen:

- Welche Bedürfnisse vernachlässige ich oft?
- Welche kleinen Rituale könnten mir helfen, mich selbst zu stärken?

Notizfeld

Hier kannst du deine Notizen eintragen...

Kapitel 6: Veränderung wagen

Impuls:

Veränderung geschieht Schritt für Schritt. Kleine Veränderungen in dir können große Auswirkungen auf deine Beziehung haben.

Übung 5 - Mini-Experiment:

- Wähle eine kleine Handlung, die du in der nächsten Woche bewusst ändern willst (z. B. eine kritische Reaktion durch eine neutrale oder positive ersetzen).
- Beobachte, was passiert - bei dir und beim anderen.
- Notiere deine Erkenntnisse.

Reflexionsfragen:

- Welche Veränderung hat mir am meisten geholfen?
- Was habe ich über mich selbst gelernt?
- Welche Schritte möchte ich als nächstes gehen?

Notizfeld

Hier kannst du deine Notizen eintragen...

Kapitel 7: Abschluss - Deine persönliche Erkenntnis-Liste

- Drei Dinge, die ich über mich gelernt habe:
 1. ...
 2. ...
 3. ...

- Drei konkrete Schritte, die ich ab heute umsetzen möchte:
 1. ...
 2. ...
 3. ...

Zitat-Impuls:

"Veränderung beginnt, wo die Bereitschaft ist, sich selbst zu begegnen."

Notizfeld

Hier kannst du deine Notizen eintragen...

