



Journal zur Selbstreflexion



Was ich selbst in meiner Beziehung ändern kann

Dieses Journal begleitet dich durch eine ehrliche, achtsame Selbstreflexion in einer Beziehungskrise. Es lädt dich ein, den Blick weg vom *Anderen* und hin zu dir selbst zu lenken – nicht aus Schuld, sondern aus Selbstverantwortung. 🌱 Veränderung beginnt dort, wo du dir selbst begegnest.

Nimm dir Zeit für jedes Kapitel. Du musst nichts „richtig“ machen. Schreibe offen, langsam und so ehrlich wie möglich.



Kapitel 1: Innehalten – Wo stehe ich gerade?

Bevor Veränderung möglich wird, braucht es Klarheit über den jetzigen Moment.

Reflexionsfragen:

- 🌀 Wie erlebe ich meine Beziehung im Moment?
- ❤️ Was schmerzt mich besonders?
- 😞 Was macht mir Angst, was macht mich traurig?
- ✨ Gibt es auch etwas, das noch trägt oder mir wichtig ist?

Übung: 🖋️ Beschreibe deine Beziehung, ohne deinen Partner/deine Partnerin zu bewerten. Bleibe bei deinem Erleben und deinen Gefühlen.



Kapitel 2: Verantwortung übernehmen – Mein Anteil

In jeder Beziehung gibt es Dynamiken, an denen beide beteiligt sind. Dieses Kapitel lädt dich ein, deinen eigenen Anteil achtsam zu betrachten.

Reflexionsfragen:

- 🔍 Wie trage ich selbst zur aktuellen Situation bei?
- ⚡ In welchen Momenten reagiere ich eher automatisch als bewusst?
- 📖 Was vermeide ich aus Angst vor Konflikt oder Verlust?




Übung: ✎ Vervollständige die Sätze:

- „Ich trage dazu bei, indem ich ...“
- „Ein Verhalten von mir, das ich hinterfragen möchte, ist ...“

Kapitel 3: Erwartungen und innere Bilder

Unerfüllte Erwartungen sind häufige Auslöser von Beziehungskrisen.

Reflexionsfragen:

-  Welche Erwartungen habe ich an meinen Partner/meine Partnerin?
-  Welche davon habe ich klar ausgesprochen – welche nicht?
-  Wo stammen diese Erwartungen ursprünglich her?




Übung:  Schreibe zwei Listen:

1. Erwartungen, die ich loslassen oder überprüfen möchte.
 2. Bedürfnisse, für die ich selbst Verantwortung übernehmen kann.
-

Kapitel 4: Kommunikation – Wie ich spreche und wie ich höre

Viele Konflikte entstehen nicht durch Inhalte, sondern durch die Art der Kommunikation.

Reflexionsfragen:




-  Wie spreche ich über meine Gefühle?
-  Greife ich an, ziehe ich mich zurück oder erkläre ich mich?
-  Höre ich wirklich zu – oder bereite ich innerlich schon meine Antwort vor?


Übung:  Formuliere einen typischen Konfliktsatz neu – aus der Ich-Perspektive, ohne Vorwurf.

Kapitel 5: Eigene Grenzen erkennen und achten

Beziehungskrisen machen oft sichtbar, wo eigene Grenzen übergangen wurden – von anderen oder von uns selbst.

Reflexionsfragen:




-  Wo sage ich „Ja“, obwohl ich „Nein“ meine?
-  Welche Grenzen wurden in meiner Beziehung verletzt?
-  Wo verletze ich meine eigenen Grenzen?


Übung:  Notiere drei persönliche Grenzen, die dir wichtig sind, und wie du sie künftig klarer vertreten möchtest.

Kapitel 6: Alte Muster und Prägungen

Vergangene Erfahrungen wirken oft unbewusst in aktuellen Beziehungen weiter.

Reflexionsfragen:




-  Welche Beziehungsmuster kenne ich aus meiner Herkunftsfamilie?
-  Welche Rollen nehme ich häufig ein (z. B. Anpassung, Kontrolle, Rückzug)?
-  In welchen Situationen fühle ich mich emotional besonders getriggert?

Übung:  Schreibe einen Brief an dein jüngeres Selbst und erkenne an, was du gelernt hast – und was du heute nicht mehr brauchst.

Kapitel 7: Selbstfürsorge statt Selbstverlust

Beziehungskrisen sind oft ein Zeichen dafür, dass die Verbindung zu sich selbst geschwächt ist.

Reflexionsfragen:




-  Was brauche ich im Moment wirklich?
-  Was nährt mich – was erschöpft mich?
-  Wo habe ich mich selbst aus dem Blick verloren?


Übung:  Erstelle eine kleine Selbstfürsorge-Liste für deinen Alltag (realistisch, liebevoll, umsetzbar).

Kapitel 8: Meine nächsten bewussten Schritte

Veränderung geschieht nicht auf einmal, sondern in kleinen, stimmigen Schritten.

Reflexionsfragen:

-  Was kann ich konkret in meinem Verhalten verändern?
-  Was möchte ich künftig klarer aussprechen?
-  Was lasse ich bewusst los?

Abschlussübung:  Vervollständige den Satz: „Ich entscheide mich, in meiner Beziehung Verantwortung für mich zu übernehmen, indem ich ...“

🌟 Abschlussgedanke

Abschlusstext – Die Erkenntnisse integrieren

Die Antworten in diesem Journal sind keine Bewertung deiner Beziehung und auch kein Urteil über dich. Sie sind eine Einladung, dich selbst besser zu verstehen. Veränderung beginnt nicht beim Anderen, sondern bei dem, was du bewusst wahrnimmst und Schritt für Schritt anders wählst.

Nimm dir einen Moment, um die wichtigsten Erkenntnisse zusammenzufassen:
Was hat dich überrascht? Was berührt dich besonders? Und was möchtest du künftig anders machen – nicht perfekt, sondern ehrlich?

Wähle ein oder zwei konkrete Punkte, die du in den nächsten Wochen ausprobieren möchtest. Kleine Veränderungen im eigenen Verhalten können bereits eine große Wirkung auf Nähe, Kommunikation und Verbundenheit haben. Erlaube dir dabei Geduld, Mitgefühl mit dir selbst und die Freiheit, immer wieder neu zu lernen.

Deine Martina Weiblen