

Caroline Hehenberger
Alexander Tiesenhausen

VOM DATING-FRUST ZUR GLÜCKLICHEN BEZIEHUNG

Wie du deine Muster durchbrichst und
die Kontrolle über dein Liebesleben
zurückgewinnst

Mit 16
Übungen

@carolinehehenberger

@diepraxis-g'raz



nymphenburger

Caroline Hehenberger
Alexander Tiesenhausen

VOM DATING-FRUST ZUR GLÜCKLICHEN BEZIEHUNG

Wie du deine Muster durchbrichst und
die Kontrolle über dein Liebesleben
zurückgewinnst

nymphenburger

Inhalt

Vorwort.....	4
Einleitung: Die Suche nach der Liebe.....	7

1. WISSEN, WONACH MAN SUCHT

Welche Beziehung wünschst du dir?.....	16
-------------------------------------------	----



2. DEN EIGENEN MUSTERN AUF DER SPUR

Der Ursprung deiner Beziehungsmuster.....	34
Welcher Bindungstyp bist du?.....	39
Der sichere Bindungsstil.....	40
Der ängstliche Bindungsstil.....	41
Der vermeidende Bindungsstil.....	41
Der ängstlich-vermeidende oder desorganisierte Bindungsstil.....	43
Schutzstrategien.....	50
Glaubenssätze.....	54

3. DER SELBSTWERT ALS SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Welchen Selbstwert schreibst du dir selbst zu?.....	64
Die 3 Grundbedürfnisse des Selbstwerts.....	67
Grenzen setzen.....	75



4. IM EINKLANG MIT SICH SELBST

Selbstakzeptanz und unsere Beziehungen	89
Die Meinung anderer und der Vergleich nach außen	92
Bin-Ich, Soll-Ich, Wunsch-Ich	95



5. VON DER VISION ZUR WIRKLICHKEIT

Die Selbstwirksamkeit	109
Wie man Ängste abbaut	113
Die Selbstwirksamkeitskreise	116
Der Circle of Control	120
Der Umgang mit dem inneren Kritiker	124
Das Ende und der Anfang einer Reise	129

6. ANHANG

Flussdiagramm – „Troubleshooting“	134
Die Autoren	136
Danke	137
Quellen und vertiefende Ressourcen	138
Register	139
Impressum	143



VORWORT

Während unseres gemeinsamen Psychologiestudiums an der Universität Graz hätte niemand von uns beiden gedacht, dass wir mal gemeinsam ein Buch über Beziehungen schreiben würden. Nicht, weil uns das Thema nicht schon immer am Herzen gelegen hat – denn das hat es. Eher, weil auch wir einmal sehr wenig Ahnung davon hatten, was es wirklich braucht, um eine langfristig glückliche Beziehung zu führen. Mit unserer wachsenden Erfahrung im Bereich der psychologischen Forschung, Beratung und Therapie haben wir jedoch sehr viel über das menschliche Erleben und Verhalten in Beziehungen lernen dürfen. Wir haben erkannt, dass die notwendigen Grundlagen für erfüllende Beziehungen durchaus bekannt und hinreichend erforscht sind, aber dass den meisten Menschen der Zugang zu diesem Wissen fehlt. Wenn es nach uns ginge, gäbe es ein Fach in der Schule, in dem wir von klein auf emotionale Bildung erfahren und uns wichtige Beziehungsfähigkeiten aneignen dürften. Denn wenn wir nicht das Glück haben, diese von zu Hause mitzubekommen (und sind wir ehrlich, das haben die Wenigsten von uns), müssen wir sie uns im Laufe unseres Erwachsenenlebens mühsam aneignen.

Auch wir haben schmerzliche Beziehungserfahrungen gemacht und mussten viel dazulernen und an uns arbeiten. Wir wissen aus erster Hand, wie viel Stress, Angst und Leid ungesunde Beziehungen verursachen können und wie schwierig es ist, den Kreislauf der eigenen Muster zu durchbrechen. Wir durften jedoch auch erfahren, wie authentische und sichere Beziehungen das eigene Leben bereichern und ihm eine besondere Tiefe und Bedeutung schenken können. Über die Jahre unserer Ausbildung und unserer praktischen Tätigkeit konnten wir unabhängig voneinander wertvolle Erfahrungen sammeln und herausfinden, wie man den großen Herausforderungen der Beziehungsgestaltung richtig begegnet. Mittlerweile blicken wir auf die Arbeit mit unzähligen Menschen zurück, die wir auf ihrer Reise zu mehr Zufriedenheit in ihrem (Liebes-)Leben unterstützen durften, und das Thema Beziehung ist wortwörtlich zu unserem Herzensthema geworden. Unsere ähnlichen Zugänge und Einstellungen zu dem Thema waren schließlich der Grund für uns, dieses Projekt gemeinsam in Angriff zu nehmen und so die besten Ansätze aus unserem »Me-



thodenkoffer« in diesem Buch zu vereinen. Auf dieser Reise kommen wir nicht umhin, zunächst uns selbst besser kennenzulernen und uns so anzunehmen, wie wir sind – mit all unseren Erlebnissen, Facetten und Eigenheiten. Denn indem wir eine wertschätzende Beziehung zu uns selbst aufbauen, bilden wir die Grundlage für andere erfüllende Beziehungen in unserem Leben.

Dieser Weg ist bei Weitem nicht einfach und noch schwerer, wenn man ihn alleine gehen muss. Leider hat nicht jeder den Zugang zu individueller, professioneller Unterstützung, auch wenn jeder Mensch gleichermaßen davon profitieren würde. Aus diesem Grund ist dieses Buch unser Weg, um unser Wissen über Beziehungen für so viele Menschen wie möglich zugänglich zu machen. Wir haben uns dabei an unserer Praxiserfahrung und an den Inhalten orientiert, die Menschen auf der Suche nach einer Beziehung am meisten weiterhelfen konnten. Alle Übungen, die du in diesem Buch findest, sind daher auch etwas, das wir in unserem Arbeitsalltag aktiv nutzen. Mit ihnen geben wir dir eine Art Landkarte an die Hand, mit der auch du dich auf deine persönliche Reise zu erfüllenden Beziehungen begeben kannst – zu dir selbst und zu anderen. Wir freuen uns wahnsinnig darüber, auf diese Weise ein Teil deiner Reise sein zu dürfen. Schön, dass du da bist.

Caroline & Alexander

DIE DUNKLE WOLKE DER UNGESUNDEN BEZIEHUNGEN



DIE SUCHE NACH DER LIEBE

Wir alle sehnen uns nach dem Gefühl, geliebt zu werden. Nicht umsonst werden über kaum ein anderes Thema mehr Filme gedreht, Lieder geschrieben und Bücher verfasst. Dieses Buch stellt in dieser Hinsicht keine Ausnahme dar. Auch wir wollen uns dem Thema der Liebe widmen, dem zutiefst menschlichen Grundbedürfnis, von anderen akzeptiert zu werden und Nähe und Zärtlichkeit zu erfahren. Doch während wir alle uns nach Liebe sehnen, können verschiedene Faktoren dazu beitragen, dass es schwierig ist, diese Liebe zu empfangen oder sie anzunehmen, wenn sie uns entgegengebracht wird. Oft sind uns die Gründe dafür überhaupt nicht bewusst, oder wir vermeiden es, uns damit zu beschäftigen. Dann befinden wir uns womöglich in der Lage, dass es uns schwerfällt, Menschen zu vertrauen und ihre Nähe zuzulassen, oder wir finden uns immer wieder in Beziehungen, in denen wir nicht glücklich sind oder die uns Kummer bereiten. Wir fragen uns, was mit uns nicht stimmt, warum wir niemanden finden, oder warum wir immer wieder an die falschen Personen geraten. Vielleicht fragen wir uns auch, was mit der Gesellschaft, den Männern, Frauen oder der Datingwelt falsch läuft.

Wo liegt der Grund für unser vermeintliches Scheitern?

Die Antwort: bei all diesen Punkten und bei keinem dieser Punkte. Ja, wir selbst, die Gesellschaft, andere Menschen, die Datingwelt etc. tragen dazu bei, wie und ob wir romantische Beziehungen führen. Gleichzeitig ist nichts davon alleine ausschlaggebend dafür, ob wir nun die Liebe finden und pflegen können oder nicht. Es ist eine Kombination von vielen Faktoren, die auf die Art und Weise, wie wir anderen begegnen, einwirken. Doch das Einzige, worauf wir wirklich einen Einfluss haben, ist unser Umgang mit uns selbst und unser Umgang mit diesen verschiedenen Faktoren, die uns im Außen wie in unserem Inneren beeinflussen. Denn es sind unsere inneren Prozesse, die steuern, wie wir über uns selbst und über andere Menschen denken, wie wir uns ihnen gegenüber verhalten und was wir benötigen, damit wir uns glücklich und ausgeglichen fühlen. Die Wenigsten von uns haben jedoch bewusste Einsicht in diese Prozesse, denn dies erfordert intensive Selbstreflexion und die Auseinandersetzung mit unseren Schattenseiten. Ohne das Wissen über diese Pro-

zesse laufen wir blind durchs Leben und können häufig nur im Nachgang sagen, ob etwas nun gut für uns war oder eben nicht. So finden wir uns immer wieder in ähnlichen Beziehungsdynamiken wieder, die uns letztlich nicht glücklich machen – wissen jedoch nicht, wie wir daran etwas verändern können. Doch je besser wir uns selbst kennen und verstehen, desto mehr können wir auch auf diese Prozesse und unser Verhalten einwirken und sie zu unseren Gunsten verändern.

Du kannst es dir so vorstellen: Der Weg zu einer erfüllenden Beziehung ist wie das Training für eine anspruchsvolle Tanzperformance. Anstatt sofort einen Tanzpartner oder eine Tanzpartnerin zu suchen, beginnt die Reise auf dem leeren Tanzparkett mit dem Training deiner Schritte, Balance und Ausdrucksfähigkeiten. Hier werden die Fähigkeiten geschärft, die für eine harmonische und erfüllte Beziehung erforderlich sind – von der Fähigkeit zur Kommunikation bis zur Kunst der Empathie. Erst wenn du deine eigenen Schritte beherrschst, kannst du auf die Tanzfläche der Beziehung treten und mit einem Partner oder einer Partnerin im Einklang tanzen. Die Zeit, die du investiert hast, um deine eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, spiegelt sich dann in der Anmut und Leichtigkeit wider, mit der du dich mit einem anderen Menschen bewegst. Es ist, als ob du zunächst die Choreografie deines eigenen Glücks einstudierst, bevor du den perfekten Tanzpartner oder die perfekte Tanzpartnerin findest, um gemeinsam das Ballett des Lebens aufzuführen.

Aber genug vom Tanzen – jetzt geht es ums Lesen! Wenn du dieses Buch in der Hand hältst, bist du höchstwahrscheinlich auch auf der Suche nach der Liebe. Vielleicht hast du auch schon den ein oder anderen Ratgeber zu diesem Thema gelesen (oder zumindest gekauft), bist daraus aber noch nicht ausreichend schlau geworden und fragst dich nun, warum das bei diesem Buch anders sein sollte. Wir wollen es dir sagen: Zunächst ist das, was du hier in den Händen hältst, kein normales Buch – es ist ein umfassendes Arbeitsbuch. Das bedeutet, dass du dir neues Wissen nicht nur in geschriebener Form zuführst, sondern aktiv dazu eingeladen wirst, hilfreiche Übungen zu vielen Themen durchzuführen. Und wie wir bereits in Schulzeiten gelernt haben: Es ist eine Sache, Dinge nur zu hören oder zu lesen, aber eine ganz andere Sache, sich selbst mit Stift und Papier hinzusetzen und das Gelernte

DIE CHOREOGRAPHIE DES GLÜCKS



Reflexion



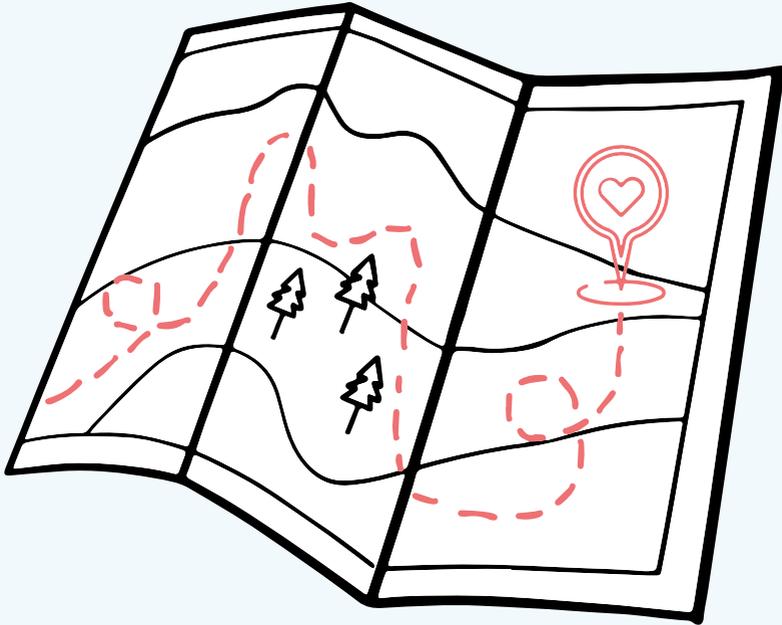
Empathie



Kommunikation



DER EIGENE WEG ZUR LIEBE



Auch wenn du dich einmal
verläufst oder hier und da einen
Umweg nimmst – du hast die
Kraft, deinen Weg selbst zu
gestalten!

anzuwenden. Es bleibt auf diese Weise einfach besser hängen. Des Weiteren behauptet dieses Buch nicht, die Antworten auf alle Fragen zu haben. Die Erkenntnisse, die wir hier für dich zusammengefasst haben, stützen sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse und psychologische Praxiserfahrung, doch letztendlich können sie dir nur eine Richtung weisen. Den Weg musst du selbst gehen und dabei herausfinden, welche Abzweigungen sich für dich am stimmigsten anfühlen. Es gibt keinen Weg, der für alle passt, aber wir wollen dir dennoch dabei helfen, deine eigene Landkarte zu erstellen. Und nicht zuletzt setzt dieses Buch weiter vorne an, als viele andere Werke, die sich um Liebe und Beziehungen drehen. Es ist keine Anleitung, wie du den Partner oder die Partnerin deiner Träume anziehst oder wie du richtig flirtest. Vielmehr ist es ein Wegweiser, wie du eine gute Beziehung zu dir selbst aufbaust und so die Grundlage für eine glückliche Beziehung zu anderen Menschen schaffst. Denn du musst nicht darauf warten, dass die richtige Person in dein Leben tritt, um eine glückliche Beziehung aufbauen zu können. Du kannst dein Beziehungsglück im Hier und Jetzt selbst erschaffen, indem du deine schädlichen Muster überwindest und so die Kontrolle über dein Liebesleben zurückgewinnst – sodass du dann, wenn du die richtige Person kennlernst, auch wirklich bereit für sie bist.

BEVOR DU MIT DEM ARBEITSBUCH LOSLEGST:

- Die Kapitel dieses Arbeitsbuches wurden von uns so gestaltet, dass sie aufeinander aufbauen – das heißt, dass dir das Wissen und die Erkenntnisse vorangehender Kapitel in späteren Übungen helfen werden. Wir empfehlen dir daher, das Arbeitsbuch chronologisch zu bearbeiten. Es ist jedoch auch nicht schlimm, wenn du die eine oder andere Übung auslässt, was uns auch schon zum nächsten Punkt führt:
- Es ist vollkommen normal, wenn bei der Auseinandersetzung mit den Themen dieses Arbeitsbuchs Gefühle in dir hochkommen. Lasse diese zu und reflektiere, was sie dir sagen wollen, denn sie halten wertvolle Informationen für dich bereit! Auch wenn du bemerkst, dass bei manchen Übungen innerer Widerstand entsteht, ist das in Ordnung. Häufig ist das ein Hinweis dafür, dass dieser Bereich besondere Aufmerksamkeit benötigt. Wenn der Widerstand oder die Gefühle jedoch zu groß oder zu unan-

genehm werden, mache eine Pause und kehre – wenn du möchtest – später noch einmal zu der Übung zurück.

- Dieses Arbeitsbuch ist ein psychologischer Ratgeber für das Aufarbeiten schädlicher Muster und das Stärken der Beziehung zu dir selbst. Den persönlichen Kontakt mit einem Experten oder einer Expertin in diesem Bereich kann es jedoch nicht ersetzen. Falls du das Gefühl hast, dass du weitergehende Unterstützung bei deinen Themen benötigst, findest du diese am besten bei ausgebildeten Psycholog:innen oder Psychotherapeut:innen.



Eingangsreflexion

Um dich nun direkt ins Tun kommen zu lassen, haben wir hier eine erste Reflexionsübung für dich. Die Eingangsreflexion dient dir als Orientierungshilfe. Beantworte die Fragen aus dem Bauch heraus – du kannst deine Antworten auch gerne mit der Zeit ergänzen.

Wichtig: Was du einmal hier festgehalten hast, sollte auch stehen bleiben, denn im Laufe deiner Arbeit wirst du hin und wieder dazu zurückkehren.

- **Welche persönlichen Ziele möchtest du mit diesem Arbeitsbuch erreichen?**

.....

.....

.....

Was ändert sich für dich und in deinem Leben dadurch, dass du diese Ziele erreichst?

- **Das würde ich öfter denken:**

.....

- **Das würde ich seltener denken:**

.....

- **Das würde ich öfter fühlen:**

.....

- **Das würde ich seltener fühlen:**

.....

- **Das würde ich öfter tun:**

.....

- **Das würde ich seltener tun:**

.....



Eine glückliche Beziehung
entsteht durch ihre
bewusste Gestaltung.

1. Wissen, wonach man sucht

Bevor wir beginnen, über Beziehungen zu sprechen, müssen wir zunächst einmal beleuchten, wie es überhaupt dazu kommt, dass wir Beziehungen eingehen. Man sollte meinen, dass eine Beziehung dann entsteht, wenn sich zwei Menschen bewusst dazu entscheiden, dass sie ihr Leben (oder zumindest einen Teil davon) miteinander verbringen möchten. In der Realität hat die Art und Weise, wie wir unsere Beziehungen führen, jedoch meist nur sehr wenig mit bewussten Entscheidungen zu tun.

WELCHE BEZIEHUNG WÜNSCHST DU DIR?

Meist ähnelt der Start in eine Beziehung eher einem Blindflug, den wir mit blauäugigem Optimismus starten und dann einfach darauf hoffen, dass wir am Ende an unserem Ziel landen werden. Wenn wir dabei ein Gefühl von Kontrolle über unsere Gefühle und unser Verhalten erleben, ist dies meist nur eine Illusion – denn die Wahl unserer Partner:innen basiert zu einem sehr großen Teil auf unseren Prägungen, Mustern und Bedürfnissen, die unseren Flug aus dem Schatten heraus steuern. So kommt es häufig vor, dass unsere Beziehungen – scheinbar wie vom Schicksal gewollt – immer wieder zum Scheitern verurteilt sind, wir nur auf Partner:innen treffen, die uns nicht so lieben können, wie wir es brauchen, oder dass es uns von Haus aus schwer fällt, zu anderen Menschen tieferen Kontakt aufzubauen.

Doch der Treiber dieser enttäuschten Hoffnungen ist nicht das Schicksal und das ist auch gut so. Denn gegen das Schicksal kannst du wenig ausrichten – gegen die unbewussten Mechaniken deines Selbst allerdings schon. Genau diese unerkannten Antreiber sind es nämlich, die uns Erfahrungen wiederholen lassen, von denen wir eigentlich schon nach dem ersten Mal genug hatten. So wird dich auch ein großer Teil dieses Arbeitsbuchs dabei unterstützen, dir das Unbewusste hinter deinen Beziehungs-Erlebnissen ins Bewusstsein zu holen und so die tatsächliche Kontrolle über dein Liebesleben zu erlangen.

Aber eins nach dem anderen! Bevor wir tiefer in die Psychologie hinter unseren Beziehungen eintauchen und uns der Frage widmen, wo unsere Muster eigentlich herkommen und wie man sie verändern kann, setzen wir noch etwas weiter vorne an, nämlich bei der Frage, welche Art von Beziehung du dir eigentlich wünschst. Indem du dir ein solches Ziel als Orientierungspunkt setzt, kannst du nicht nur vermeiden, dass du dich verirrst oder dich von unwichtigen Dingen ablenken lässt (z. B. Beziehungen, die nicht deinen

Wünschen entsprechen), du erhältst auch eine klare Richtung für deine persönliche Entwicklung.

Du kannst dir den Weg zu deiner glücklichen Beziehung daher vorstellen wie eine Landkarte: Um in die richtige Richtung zu laufen, benötigst du ein klares Ziel – und um auf Kurs zu bleiben, einen gut kalibrierten Kompass. Die erste Übung dient daher der Definition dieses Ziels: die ideale Beziehung, die du gerne hättest. Du darfst dabei ruhig groß träumen und deiner Fantasie und deinen Wünschen freien Lauf lassen. Natürlich wird das keine Checkliste für deinen zukünftigen Partner oder deine zukünftige Partnerin sein. Niemand ist perfekt, doch die Punkte, die dir in dieser Übung einfallen, repräsentieren das, was dir wichtig ist – und das ist ein Ziel, auf das du hinarbeiten kannst!

»Unsere Beziehungen ähneln meist einem Blindflug, in dem wir uns unbewusst von unseren Prägungen, Mustern und Bedürfnissen steuern lassen – das Gefühl von Kontrolle ist nur eine Illusion.«

Caroline



Übung 1: Deine ideale Beziehung

Schreibe in kurzen Sätzen auf, wie du dir deine ideale Beziehung vorstellst. Wie fühlst du dich in einer erfüllten, glücklichen und sicheren Beziehung? Inkludiere positive Erfahrungen aus früheren Beziehungen (oder Beziehungen, die dir als Vorbild dienen) und Dinge, die du dir wünschst.

Beispiel:

- Wir haben zusammen Spaß. Wir können offen über Gefühle reden.
- Ich habe genug Freiheiten. Ich vertraue meinem Partner/meiner Partnerin.
- Ich kann mich authentisch zeigen. Ich werde gehört.

Hinweis: Achte darauf, dass du diese Dinge positiv formulierst: Anstatt „Wir streiten nicht“ schreibe „Wir finden immer Lösungen“.

- **Wie stellst du dir deine ideale Beziehung vor?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zu daten und Beziehungen zu führen ist vieles, aber nicht einfach – so ehrlich müssen wir sein. Es ist ein ständiges Lernen, Anpassen und Hinterfragen, und das ist auch gut so, denn jeder Mensch befindet sich in einem ständigen Veränderungs- und Entwicklungsprozess! Der größte Vorteil, den du dir in dieser Herausforderung zunutze machen kannst, ist das Wissen über dich selbst. Je besser du dich selbst kennst und je genauer du weißt, was du dir wünschst und was du nicht möchtest, desto besser stehen deine Chancen, eine langfristig glückliche und erfüllte Beziehung zu führen. Denn Beziehungsfähigkeit ist genau das: eine Fähigkeit. Das Gute an Fähigkeiten ist, dass man sie verbessern und ausbauen kann – und das beginnt genau hier, mit dem Wissen darüber, was du von einer Beziehung willst. Wir alle haben unterschiedliche Vorstellungen davon, was eine »ideale Beziehung« ausmacht. Diese Vorstellungen basieren auf unseren Bedürfnissen und den innersten Überzeugungen und Werten, die wir vertreten. Unsere Werte bezeichnen dabei ein Konstrukt aus Glaubenssätzen, Überzeugungen und Qualitäten, die unserem Leben einen tieferen Sinn geben und bestimmen, auf welche Weise und vor allem mit wem wir es leben. Idealerweise decken sich unsere Werte zu einem großen Teil mit denen unserer Partner:innen – denn dann werden wir tendenziell weniger Konflikte erleben, vor allem in Bezug auf Zukunftsfragen oder Entscheidungen.

Im Einklang mit den eigenen Werten zu leben – wenn also deine Worte und Handlungen mit deinen tiefen Überzeugungen übereinstimmen – hat eine sehr positive Wirkung. Du erlebst dadurch weniger innere Konflikte und Zweifel und fühlst dich zufrieden und im Gleichgewicht. Ein Leben, das nach deinen Werten ausgerichtet ist, ist authentisch und »im Flow« – man spricht hier auch von *Kongruenz*. Wenn wir jedoch ein Leben führen, das nicht unseren Werten entspricht oder sogar gegen unsere Werte verläuft, fühlen wir uns innerlich zerrissen, wütend oder ausgebrannt und erleben Entscheidungsschwierigkeiten, tiefe Unzufriedenheit oder Selbstzweifel. Man spricht hier auch von *Dissonanz*.

KONGRUENZ

Dein Verhalten, deine Beziehungen und deine Ziele stimmen mit deinen Werten überein.

- + Das Gefühl, sich auf dem richtigen Weg zu befinden
- + Wenig innere Konflikte und Zweifel
- + Harmonie und Zufriedenheit
- + Authentizität, Stimmigkeit

DISSONANZ

Dein Verhalten, deine Beziehungen und deine Ziele stimmen nicht mit deinen Werten überein.

- Das Gefühl, mit sich selbst nicht im Reinen zu sein
- Starke, innere Konflikte und Zweifel
- Wut, Frustration, Ausgebranntheit, Lustlosigkeit, Sinnlosigkeit

»Je besser du dich selbst kennst und je genauer du weißt, was du dir wünschst und was du nicht möchtest, desto besser stehen deine Chancen, eine langfristig glückliche und erfüllte Beziehung zu führen.«

Alexander

NACH DEINEN WERTEN LEBEN

Deine Werte stellen einen exzellenten Kompass dar, der dir den richtigen Weg für dein Leben und deine Beziehungen weisen kann! Nun ist es allerdings so, dass den wenigsten Menschen ihre Werte auf Abruf bewusst sind. Oft werden unsere inneren Werte auch durch äußere Einflüsse überdeckt. Dann geschieht es, dass wir nach den Werten unserer Eltern, unseres Umfeldes, unserer Kultur oder der Gesellschaft leben, anstatt unsere eigenen Werte zu repräsentieren. Und nicht zuletzt ist es eine Sache, sich seiner eigenen Werte bewusst zu sein – und nochmal eine ganz andere, im eigenen Alltag auch konsequent nach diesen zu handeln. In der Realität ist es nämlich so, dass das, was wir uns wünschen oder wovon wir überzeugt sind, nicht zwangsläufig das ist, was wir auch leben. Bestimmt hast auch du schon Menschen getroffen, die dir von ihren Wünschen und Zielen erzählt haben und sich dann völlig gegenteilig verhielten. Vor allem in Beziehungen ist das häufig zu beobachten. Beispielsweise gibt es viele Menschen, die ihren Wunsch nach einer festen Beziehung kundtun, sich dann jedoch nur auf etwas Oberflächliches einlassen oder Personen daten, die ganz andere Vorstellungen und Ziele haben. Die alte Weisheit »Gegensätze ziehen sich an« mag hier zwar bis zu einem gewissen Grad stimmen, aber sind die Unterschiede im Weltbild und der generellen Lebenseinstellung zu groß, erfordert es enorm viel Aufwand, Kommunikation und Kompromissbereitschaft, um sie auf Dauer zu überbrücken. Das macht eine langfristige, glückliche Beziehung schwieriger. Nicht zuletzt gibt es auch gewisse Unterschiede, die man vielleicht auch gar nicht versuchen sollte zu überbrücken – man kann keine halbe Ehe führen und auch keine halben Kinder bekommen.

Die Dissonanz, die entsteht, wenn wir uns in Beziehungen mit Partner:innen befinden, deren Verhalten oder Einstellungen unseren Grundwerten nicht entsprechen (oder wenn die Art der Beziehung gegen unseren Wertekompass geht), zeigt sich meist sehr deutlich. Es sind Beziehungen, in denen man das Gefühl hat, »falsch« zu sein, sich verbiegen zu müssen, immer anzuecken, und Angst davor hat, die eigenen Gefühle oder Gedanken zu teilen. In solchen Beziehungen wird häufig über Grundsatzthemen oder Zu-

kunftsfragen gestritten und eine Krise jagt die Nächste. Auch wenn das, wenn man es schwarz auf weiß liest, so klingt, als wären solche Beziehungen zum Scheitern verurteilt, gibt es Menschen, die viele Jahre oder sogar Jahrzehnte in genau solchen Beziehungen verbringen. Diese Menschen sind oft sehr »gut« darin, ihre Gefühle und Bedürfnisse hinten anzustellen, weil sie häufig von klein auf nichts anderes gelernt haben. Die Beziehungen dieser Menschen enden meist erst dann, wenn sie beginnen, ihre Wünsche ernst zu nehmen und für sie einzustehen und der Partner oder die Partnerin diese Veränderung einfach nicht mittragen kann. Das Ende einer solchen Beziehung – so traurig es auch sein mag – kann sich manchmal wie ein regelrechter Befreiungsschlag für die Person anfühlen, die gelernt hat, zu sich zu stehen. Denn während es anfangs oft befremdlich oder ungewohnt ist, im eigenen besten Interesse zu handeln, ist es doch etwas, das einen geradezu magischen Effekt auf uns hat. Bedürfnisse werden erfüllt, Gefühle anerkannt und der Selbstwert steigt... eine Veränderung, die sich für die Person, die sie durchläuft, mit jedem Schritt raus aus den alten Mustern immer besser anfühlt. Wir wollen damit nicht sagen, dass deine Beziehung (falls du gerade in einer bist) enden wird, nur weil du beginnst, nach deinen Werten zu leben. Eine Beziehung braucht Differenzen genauso wie Gemeinsamkeiten, denn die Wenigsten von uns fänden wohl einen Menschen anziehend, der exakt gleich tickt wie wir selbst. Aber auch diese Differenzen zu unseren Partner:innen sollten weitgehend mit unserem inneren Wertekompass vereinbar sein.

Interessant wird das Ganze dann, wenn die Differenzen nicht daraus entstehen, dass Verhaltensweisen oder Einstellungen deines Partners oder deiner Partnerin nicht mit deinen Werten übereinstimmen, sondern wenn du deine Werte zwar kennst und diesen Maßstab auch an deine Partner:innen anlegst, selbst jedoch nicht nach diesen Werten handelst. Denn die harte Wahrheit ist, dass man von einem anderen Menschen nichts einfordern kann, was man selbst nicht zu geben bereit ist. Wenn dir beispielsweise Ehrlichkeit wichtig ist und du dir jemanden an deiner Seite wünschst, der ehrlich zu dir ist, dann können aufrichtige Konversationen nur entstehen, wenn auch du selbst ehrlich bist. Legst du Wert auf Offenheit und wünschst dir jemanden, der offen über Gefühle und Probleme spricht, wirst du selbst auch bereit sein

müssen, über diese Themen zu sprechen und auf sie einzugehen. Die Straße geht nun mal in beide Richtungen.

Aber nun genug von der Theorie – jetzt geht es um deine Werte! In der Beschreibung deiner idealen Beziehung hast du bewusst oder unbewusst bereits deine persönlichen Werte zusammengefasst. In der nächsten Übung kannst du sie nun konkretisieren. Dies hilft dir nicht nur dabei, Entscheidungen zu treffen, die dich deiner idealen Beziehung näherbringen, sondern auch langfristige Harmonie in dieser zu unterstützen.





Übung 2: Dein Wertekompass

Blättere zurück zur Übung 1 auf Seite 18. Trage die Werte, die sich aus deiner idealen Beziehung ableiten lassen, dann rechts in deinen Wertekompass ein.

Beispiel	Werte
„Mein Partner und ich können offen und ehrlich über alles sprechen, was uns beschäftigt.“	Offenheit, Ehrlichkeit
„Ich fühle mich sicher und kann meinem Partner / meiner Partnerin vertrauen.“	Vertrauen, Ehrlichkeit
„Ich fühle mich von meinem Partner / meiner Partnerin akzeptiert, so wie ich bin.“	Akzeptanz, Toleranz
„Mein Partner / meine Partnerin und ich entwickeln uns gemeinsam weiter.“	Wachstum
„Gemeinsam können wir lachen und neue Dinge unternehmen.“	Humor, Spaß, Abenteuerlust
„Ich kann immer noch meinen persönlichen Interessen nachgehen und Dinge nur für mich tun.“	Autonomie, Freiheit

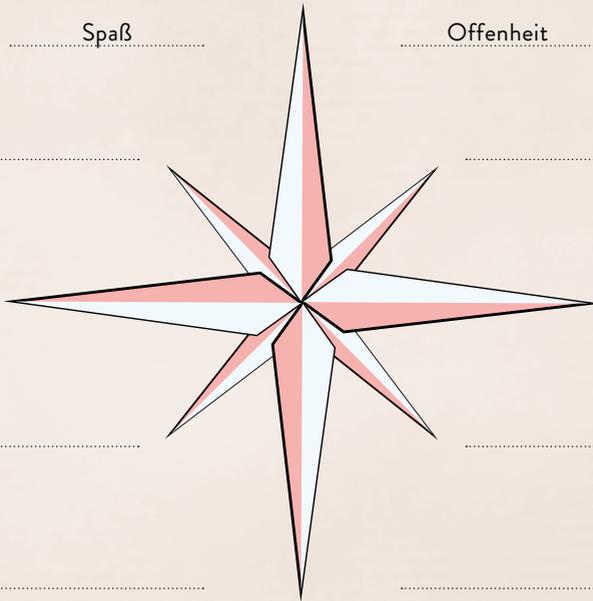
Beispiele Kompass:

- Ehrlichkeit
- Spaß
- Offenheit

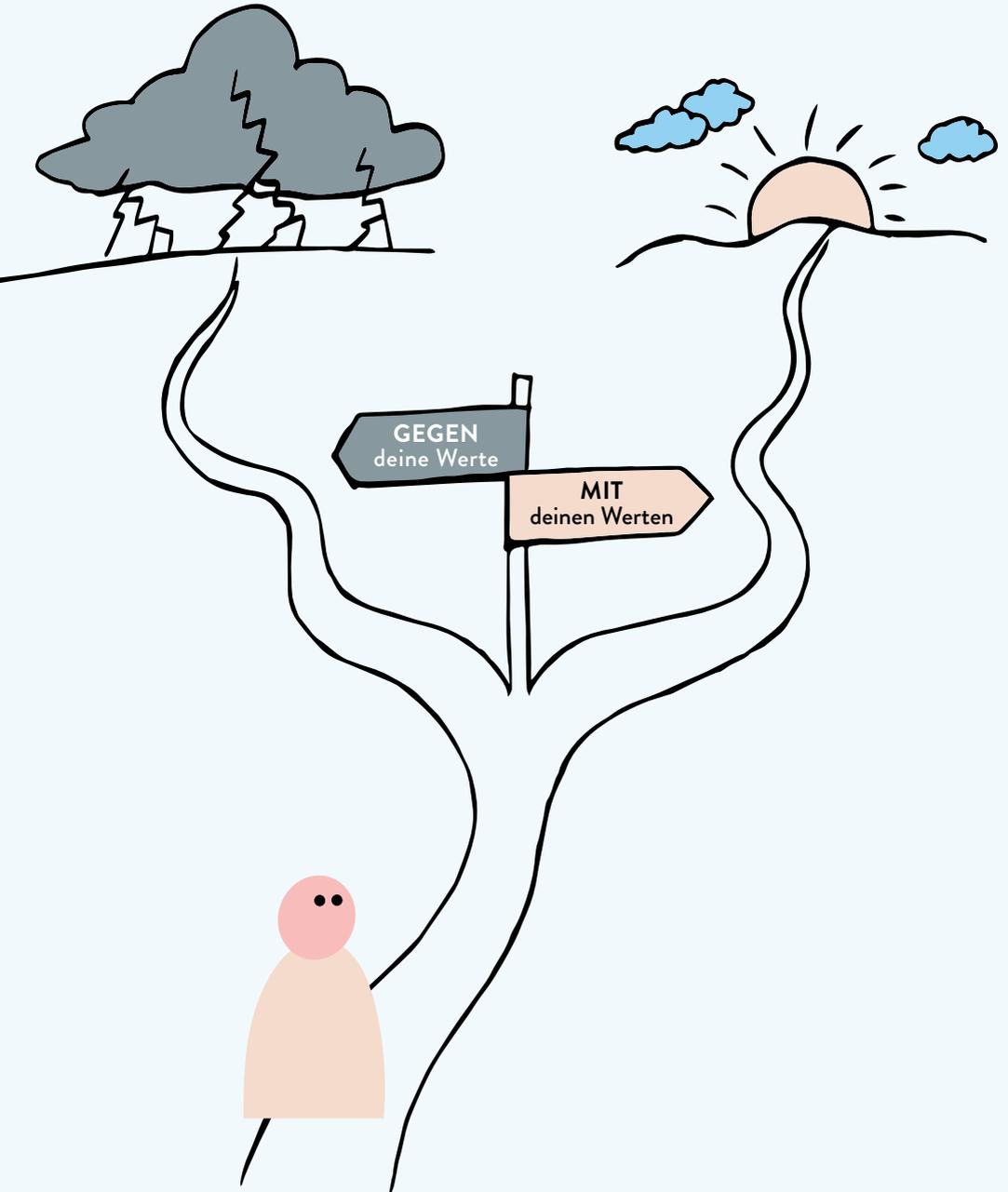
..... Ehrlichkeit

..... Spaß

..... Offenheit



DEINE WERTE LEITEN DICH



Die Auseinandersetzung mit deinen persönlichen Werten und Überzeugungen kann dich nicht nur deiner idealen Beziehung näher bringen, sondern auch zu einem erfüllteren und glücklicheren Leben führen. Indem du diese Werte reflektierst und sie in dein Bewusstsein holst, können sie dir nicht nur dabei helfen, Entscheidungen zu treffen, die dich deiner idealen Beziehung näher bringen – die Kongruenz, die du dadurch erreichst, stärkt auch dein authentisches Selbst und steigert dein allgemeines Wohlbefinden.

Wenn du beispielsweise Wert auf Ehrlichkeit und Offenheit legst, kannst du diese Werte nicht nur in deiner Beziehung, sondern auch in anderen Bereichen deines Lebens anwenden und dadurch authentischer und transparenter agieren. Wenn du Wert auf gemeinsame Hobbys und Interessen legst, kannst du diese auch außerhalb einer Beziehung aktiv verfolgen und dadurch neue Freunde und Bekanntschaften gewinnen.

Um dein Leben und deine Beziehungen nach diesen Werten auszurichten, ist es zunächst wichtig herauszufinden, welche deiner Werte du noch nicht (vollständig) lebst, also wo in deinem Leben aktuell noch Dissonanz besteht. Denn nicht alle Werte, die uns in Beziehungen wichtig sind, sind auch etwas, das wir selbst voll und ganz leben. Die Veränderungen, die nötig sind, um nach deinen Werten zu leben, können entweder subtil und auch sehr fundamental sein. Manchmal ist es auch sehr schwierig, konsequent für die eigenen Werte einzustehen, insbesondere wenn man in der Vergangenheit negative Erfahrungen damit gemacht hat. Eventuell machen es dir deine Muster oder Prägungen schwer, dich zu öffnen und authentisch auf andere Menschen zuzugehen.

Wenn du denkst, dass du hier oder an anderen Stellen noch etwas Nachholbedarf hast, musst du dir keine Sorgen machen, denn im Rest des Arbeitsbuchs werden wir noch weiter auf diese Themen eingehen. In Kapitel 2 erwartet dich die nähere Beschäftigung mit den Mustern, die dein Verhalten und dein Empfinden in Beziehungen beeinflussen. Denn je besser du dich selbst kennen- und verstehen lernst, desto einfacher wird es dir auch fallen, positive Veränderungen herbeizuführen!



Übung 3: Kongruenz in deinen Werten

Die letzte Übung dieses Kapitels hilft dir zu erkennen, bei welchen deiner Werte du noch Dissonanz erlebst, und wie du dein Leben und deine Beziehungen authentischer gestalten kannst.

Reflektiere deinen Wertekompass:

- Welche deiner Werte spiegeln sich noch nicht (genug) in deinem Verhalten wider?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Was müsstest du öfter/seltener tun, um diese Werte authentischer zu leben?

- Wenn du schon Erfahrung mit Beziehungen hast: Welche Werte wurden bisher nicht gelebt? Was könntest du in zukünftigen Beziehungen anders machen?

.....

**Mit Selbstreflexion
und bewusstem Handeln
gestaltest du dein
Leben nach deinen
Vorstellungen.**





Das solltest du dir aus diesem Kapitel merken

- **Unbewusste Entscheidungen und Einflüsse**

Alle deine Beziehungen werden durch unbewusste Muster und Prägungen beeinflusst. Solange du dir nicht bewusst machst, wie dich deine Erfahrungen und inneren Überzeugungen lenken, ist es sehr schwer, etwas zu verändern. Je besser du dich selbst kennst, desto eher findest du auch jemanden, der wirklich zu dir passt.

- **Deine ideale Beziehung**

Die Definition deiner idealen Beziehung gibt dir ein klares Ziel, an dem du deine Entscheidungen ausrichten kannst. Du benötigst dann nur noch die Selbstdisziplin, um „Nein“ zu allem zu sagen, was nicht deinen Wünschen und Bedürfnissen entspricht und wo du auch keine Kompromisse eingehen willst.

- **Beziehungsfähigkeit und Authentizität**

Wir können unsere Beziehungsfähigkeit verbessern, indem wir Selbstkenntnis gewinnen und unsere Handlungen mit unseren tiefen Überzeugungen abstimmen. Dadurch gewinnen wir an Selbstvertrauen und reduzieren innere Zweifel und Konflikte und wirken authentischer und selbstbewusster auf andere.

- **Wie man seine Werte lebt**

Deine Werte dienen dir als innerer Kompass und zeigen dir durch unangenehme Gefühle wie Frustration, Schuldgefühle oder Wut, wenn du dich von ihnen entfernst. Stimmen deine Werte mit denen deines Partners oder deiner Partnerin nicht überein, zeigt sich das meist in Konflikten, Zweifeln und Unerfülltheit. Hier ist es besonders wichtig, für deine Werte einzustehen, um dich in der Beziehung nicht selbst aufzugeben.