



WorkbookTeil II
Jahresprogramm

Liebe & Beziehungen

Oktober: "Licht an" in
meinen Beziehungen!

- Überprüfe die Beziehung zu DIESEM einen Menschen. Wofür bist Du dankbar?

- _____

Für diese Aspekte bin
ich dankbar!

Die Kraft der Bilder

Stell Dir 3 Situationen bildhaft und so detailreich wie möglich vor, die Du mit Deiner ausgewählten Beziehung erleben könntest, wenn sie voll erblüht.
Beschreibe sie kurz.

Situation Nr. 1

Situation Nr. 2

Situation Nr. 3

Visualisiere täglich diese
Situationen in
wunderschönen Bildern.

„Meine inneren Bilder ziehen eine neue Wirklichkeit an.“

Feedback geben – aber richtig!



- W - Wahrnehmung: schildere ganz neutral und objektiv, was Du beim anderen siehst/horst (Kamera)
- W - Wirkung: Beschreibe, welche Wirkung dies auf Dich hat, wie es Dir dabei geht
- W – Wunsch: Äußere einen Wunsch

Die 7 elementaren Bedürfnisse, die Menschen in Beziehungen stillen möchten



- Sicherheit (Balance, Harmonie)
- Stimulanz (Abenteuer, Neues)
- Dominanz (Einfluss, Gestaltungsmöglichkeit, Macht)
- Nähe (Verbundenheit, Intimität)
- Wachstum (Entwicklung, Veränderung)
- Dienen (im Leben anderer einen Beitrag leisten)
- Transzendenz (Spiritualität, Verbindung zum großen Ganzen, Überschreitung von Grenzen)

Was bedeutet Stimulanz für Dich?

- Wie definierst Du Stimulanz für Dich?
- Welche “Ersatzdrogen” benutzt Du manchmal anstelle wirklicher Stimulanz?
- Bist Du stimulierend für Dich selbst?
- Bist Du stimulierend für andere?

Was bedeutet Sicherheit für Dich?

- Was genau brauchst Du, um Dich sicher zu fühlen?
- Wie erlebst Du in Deiner “Versuchs-Beziehung” die positive Aspekte von Sicherheit? (Beispiel: In einer Beziehung, in der wir uns sicher fühlen, werden wir ehrlicher und entspannter sein)
- Wo erfährst Du die negative Aspekte von Sicherheit? (Beispiel: Wenn wir uns zu sicher fühlen, lassen wir uns vielleicht gehen oder zeigen dem Anderen nicht mehr ausreichend Wertschätzung)

Dominanz – das Gefühl, Einfluss zu haben

- Kannst Du zu Deinem Wunsch, Einfluss zu nehmen, stehen?
- Wo nimmst Du nicht genug Einfluss?
- Was müsstest Du tun, um das richtige Mass an Dominanz zu erfahren?
- Bist Du gut darin, Grenzen zu setzen?

Wachstum – die Erfahrung, Dich zu entwickeln und entfalten

- In welchen Themenbereichen Deines Lebens erfährst Du Wachstum?
- Erfährst Du in Deiner “Versuchs-Beziehung” genug Wachstum?
- Welche Facetten an Dir darfst Du mehr entwickeln?

Nähe – das Bedürfnis nach Verbundenheit

- Wie verbunden fühlst Du Dich mit Dir selbst?
- Wie verbunden fühlst Du Dich mit anderen?
- Wie verbunden fühlst Du Dich mit dem Leben überhaupt?
- Welche Wege kennst Du, Verbundenheit herzustellen?

Dienen – Dein Bedürfnis, für andere da zu sein

- In welchen Beziehungen erlebst Du Dich als dienend?
- Wo hältst Du Deine Unterstützung zurück und warum? =
- Wo kostet Dich Dein “Dienen” Kraft? Wo gibst Du zuviel?

Transzendenz – die Erfahrung von Spiritualität

- Kennst Du das Gefühl, dass Du Teil von etwas “Großem” bist?
- Erfährst Du Sinn in Deinem Tun?
- Erlebst Du solche “großen, tiefen Momente” in Deinen Beziehungen?