



Übung 1

Begegnung mit deinem Herzen für mehr Verbindung zu dir selbst

Wenn du Mühe hast, die Stimme deines Herzens zu hören, kann dir diese Meditation helfen. Stelle sicher, dass du dafür während 10 – 15 Minuten ungestört bist.

1. Setze dich bequem auf einen Stuhl, mit geradem Rücken; anlehnen ist ok. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und versuche, dich bestmöglich zu entspannen.
2. Beobachte deinen Atem – spüre, wie der Atem durch deine Nase in den Brustkorb und in den Bauch ein- und ausströmt. Entspanne dich mit jedem Atemzug mehr. Lege deine Hand aufs Herz. Nimm deinen Herzschlag und die Wärme bewusst wahr.
3. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf dein Herz und frage es: Wie geht es dir? Was willst du mir sagen? Höre, was dein Herz dir sagen will; da können Bilder hochkommen, Gefühle, Worte etc. – zensuriere diese nicht, sondern nimm wahr und hör hin.
4. Danke deinem Herzen, dass es für dich schlägt und dich mit seiner Weisheit durchs Leben führt. Spüre die Wärme, Leichtigkeit und die Dankbarkeit, die sich in dir ausdehnen.
5. Verweile ein wenig in deinem Herzraum, bevor du dich verabschiedest.



soulace
paarberatung

Übung 2

Erkenne deine Bedürfnisse und Wünsche

Die folgenden Fragen können dir dabei helfen, deine Bedürfnisse in Bezug auf deine Beziehung zu erkennen. Du kannst sie im Geiste durchgehen oder auch mithilfe von Stift und Papier.

- In welchen Situationen fühlst du dich von deinem Partner besonders geliebt? Was für ein Bedürfnis steckt dahinter?

- Was wünschst du dir von deiner Partnerin oder deinem Partner mehr? Eine Umarmung, Unterstützung bei einer Aufgabe, mehr Freiraum etc.?

- Was bereitet dir Freude? Wann oder wobei blühst du auf?

- In welchen Momenten oder Situationen bist du traurig oder wütend? Was fehlt dann?



soulace
paarberatung

- Stell dir vor, wie du das bekommst, was du dir wünschst. Wie fühlt es sich an?

- Was für Werte sind dir wichtig? Was für grundlegende Überzeugungen hast du? Werte und Überzeugungen sind wiederkehrende, konstante Bedürfnisse.

- Was sind für dich No-Gos in der Beziehung und im Leben allgemein? Was für ein Bedürfnis steckt dahinter?

- Hast du irgendwelche Ziele, Visionen oder Sehnsüchte? Was möchtest du in deinem Leben erreichen? Diese Wünsche können auf darunterliegende Bedürfnisse hinweisen.



soulace
paarberatung

Übung 3

Liebesregen

Mit dieser Meditation kannst du dir die Selbstliebe zukommen lassen, die du verdienst.

1. Mache es dir irgendwo bequem, wo du ein paar Minuten ungestört sein kannst. Ob du dabei sitzt oder liegst, spielt keine Rolle.
2. Atme ein paar Mal tief durch. Verlangsame das Ausatmen, das heißt, atme schneller ein als du ausatmest. Das beruhigt dein Nervensystem. Atme ein paar Mal auf diese Weise tief ein und wieder aus.
3. Stelle dir nun vor, wie ein goldenes Licht von oben auf dich herabscheint und dich umhüllt. Es ist das göttliche Licht der bedingungslosen Liebe.
4. Stelle dir vor, wie sich das Licht durch deinen Scheitel in deinem ganzen Körper ausbreitet und in jede Zelle deines Körpers fließt. Tue das so lange, bis du das Gefühl hast, ganz von dieser Liebe durchflutet zu sein.
5. Beende die Meditation, sobald du bereit bist, indem du dich bedankst – bei dir selbst und beim Universum.



soulace
paarberatung

Übung 4

Finde deine Lebensaufgabe

Wenn du Schwierigkeiten hast, deinen Platz in der Welt oder deine Lebensaufgabe im Leben zu finden, können dir folgende Fragen helfen, dem auf die Spur zu kommen.

Nimm dazu einen Stift und schreibe die Antworten spontan auf. Wichtig dabei ist, nicht zu überlegen, sondern einfach drauf loszuschreiben, aus dem Bauch oder der Intuition heraus:

- Welche Tätigkeiten bereiten dir Freude?

- Wo liegen deine Interessen?

- Wovon hast du als Kind geträumt?

- Was hast du als Kind gerne gemacht?

- In welchen Situationen fühlst du dich besonders wohl?



soulace
paarberatung

- Was sind deine Hobbies?

- Was sagen andere über dich, was du gut kannst?

- Wobei fragen dich andere um Rat oder Hilfe?

- Welche Tätigkeiten fallen dir besonders leicht?

- Was sind deine Talente und Fähigkeiten?

- Welche Themen tauchen immer wieder in deinem Leben auf?

- Was würdest du tun, wenn Geld keine Rolle spielen würde?

- Was ist die Vision und die Mission deines Lebens?

- Was möchtest du auf der Welt bewirken?



soulace
paarberatung

- Wie kannst und möchtest du dein Licht in die Welt tragen?

- Wenn du dir selbst vorstellst, wo du in fünf Jahren stehst – was hat sich bis

- dann in deinem Leben verwirklicht? Was tust du in dieser Vision?

Schau dir die Antworten an – *findest du wiederkehrende Aussagen? Schlägt dein Herz bei einigen Aussagen schneller vor Freude?* Lass alles auf dich wirken und geh' die Fragen zu einem späteren Zeitpunkt nochmals durch, wenn du unsicher bist, bis sich ein schärferes Bild ergibt. Dein Herz wird dir klare Signale geben (siehe Kapitel 1), wenn du auf dem richtigen Weg bist.



Übung 5

Deine Lebensgeschichte

Die folgende Übung soll dir dabei helfen, den Ursprung deiner Muster, Prägungen und Wunden zu erkennen. Dafür brauchst du etwas Zeit und Ruhe.

Schritt 1

Nimm ein Blatt Papier, möglichst A3, und lege es quer vor dich hin. Zeichne in der Mitte des Papiers eine horizontale Linie. Ganz links auf dem Strich ist das Alter 0, ganz rechts dein aktuelles Alter. Zeichne nun auf dem Strich Ereignisse und Menschen in chronologischer Reihenfolge ein, die dich im Laufe deines Lebens in irgendeiner Form geprägt haben, positiv oder negativ.

Schritt 2

Notiere dir über dem Strich, welche (positiven) Werte, Eigenschaften und Stärken du aus diesen Erfahrungen gewonnen und/oder von den betreffenden Menschen übernommen hast. Notiere dir unter dem Strich, welche negativen Muster, Prägungen, Glaubenssätze und Traumata du aus den Erfahrungen mitgenommen hast.

Schritt 3

Stelle dir folgende Fragen:

- Welche dieser (positiven) Werte, (negativen) Prägungen und Muster haben einen Einfluss auf deine aktuelle Beziehung, positiv oder negativ?
- Welche Werte, Muster und Glaubenssätze möchtest du behalten, welche ersetzen - und womit?
- Welche Ereignisse würdest du als traumatisch beschreiben respektive hast du so in Erinnerung?
- Wie beeinflussen diese Erfahrungen und Situationen deine heutige Beziehung?
- Tausche dich darüber allenfalls mit deinem Partner aus.



soulace
paarberatung

Positive Erlebnisse, Werte, Eigenschaften und Stärken

Prägende Ereignisse & Menschen

Negative Erlebnisse Glaubenssätze, Muster und Prägungen



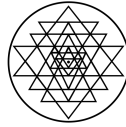
soulace
paarberatung

Übung 7

Heile deine inneren Wunden

Mit dieser Visualisierungsübung kannst du dir selbst Liebe und Heilung für schmerzhaft erlebte Erfahrungen zukommen lassen. Wir bitten auch Engel um Hilfe.

1. Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegehaltung ein. Stelle sicher, dass du für etwa 10–15 Minuten ungestört bist.
2. Schließe deine Augen und atme ein paar Mal tief ein. Entspanne deine Muskeln bewusst und atme tief durch die Nase ein und (durch den Mund oder die Nase) wieder aus. Sinke tiefer in die Entspannung.
3. Wenn du genügend entspannt bist, stelle dir vor, wie ein goldenes Licht von oben durch deinen Scheitel (beim Kronenchakra) in dich hineinfließt – zuerst in deinen Kopf, dann den Hals hinunter, in deinen Oberkörper und in deine Arme. Dann weiter Richtung Bauch, zur Hüfte, in die Beine bis zu deinen Füßen. Stell dir vor, wie dieses goldene Licht der Heilung in jede deiner Zellen fließt und dich ganz und gar erfüllt. Atme weiter tief ein und aus.
4. Bitte als nächstes die Engel deiner Wahl um Unterstützung (dein persönlicher Schutzengel, Engel Rafael, Michael, Gabriel – wen du möchtest und zu dem du intuitiv eine Verbindung aufbauen kannst). Bitte sie, all die Schmerzen, Traumata und negativen Glaubenssätze, die dir nicht mehr dienlich sind, aus deinen Zellen zu entfernen, aufzulösen und in Liebe zu verwandeln. Wiederhole das innerlich so lange, bis du dich leichter fühlst. Achte dabei weiterhin auf deinen Atem.
5. Bedanke dich am Ende bei deinen Engeln und atme noch ein paar Mal tief ein und aus, bevor du wieder ins Hier und Jetzt zurückkehrst und deine Augen öffnest.



soulace
paarberatung

Übung 8

Erkenne deine Emotionen

Wenn du in einer Situation intensive Emotionen erlebst, halte einen Moment inne, und stelle dir die folgenden Fragen:

1. Wie würdest du die Emotion beschreiben oder benennen? Die untenstehende (nicht abschließende) Liste mit Gefühlen respektive Emotionen kann dir helfen, deine Emotionen zu erkennen und zu benennen.

2. Wo in deinem Körper spürst du diese Emotion?

3. Liegt darunter vielleicht noch ein anderes Gefühl?

4. Worauf wollen dich deine Gefühle und Emotionen hinweisen? Welche Bedürfnisse liegen darunter, die gerade (nicht) befriedigt werden?



soulace
paarberatung

Liste mit möglichen Emotionen

Wut, Ärger

Hass, Zorn, Bestürzung, Fassungslosigkeit, Erschütterung, Entrüstung, Aufgebracht sein

Angst, Stress

Skepsis, Zweifel, Misstrauen, Besorgnis, Irritation, Verwirrung, Ungeduld, Aufregung, Anspannung, Aufgewühlt sein, Unruhe, Nervosität, Hemmung, Unsicherheit, Entsetzen, Schock etc.

Freude, Glück

Motivation, Erfreut sein, Dankbarkeit, Erfüllung, Zufriedenheit, Begeisterung, Sicherheit, Berührt sein, Angetan sein, Inspiration, Interesse, Ausgeglichenheit, Entspannung, Beruhigung, Erleichterung

Ohnmacht

Blockade, Gelähmt sein, Überforderung, Überlastung, Hilflosigkeit, Machtlosigkeit

Gleichgültigkeit

Desinteresse, Langeweile, Lustlosigkeit, Gefühllosigkeit, Teilnahmslosigkeit

Trauer

Betrübt sein, Enttäuschung, Bedrückt sein, Bedauern

Unzufriedenheit

Schlechte Laune, Unbefriedigt sein



soulace
paarberatung

Schuld

Sich verpflichtet fühlen, Sich verantwortlich fühlen

Hoffnungslosigkeit

Mutlosigkeit, Depressivität, Verzweiflung

Frust

Resignation, Verbitterung, Entmutigung

Einsamkeit

Sich alleine fühlen

Scham

Peinlich berührt sein, Sich schämen



Übung 9

Emotionen und Körperempfindungen spüren

Mit dieser Übung lernst du, Körperempfindungen und Emotionen zu spüren. Wichtig dabei ist, diese nur wahrzunehmen und zu beschreiben, ohne zu bewerten.

1. Setze oder lege dich irgendwo bequem hin, wo du ungestört bist.
2. Schließe deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge.
3. Fange an, deinen Körper zu scannen, von unten nach oben: Wie fühlen sich deine Füße an? Warm oder kalt? Wie fühlen sich deine Unterschenkel an? Ist da vielleicht Spannung? Und wie geht es deiner Hüfte und deinem Becken? Spürst du den Druck von der Unterlage, auf der du sitzt oder liegst? Fahre so fort, bis du beim Kopf angekommen bist.
4. Nimm' allfällige Gefühle und Emotionen wahr, die bei der Übung hochkommen: ist da eventuell Trauer, Wut, Freude, Liebe oder irgendeine andere Emotion? Mit welcher Körperempfindung verbindest du diese Emotion? Mit welcher Geschichte ist diese Emotion verknüpft (falls es eine Geschichte dazu gibt – nicht krampfhaft danach suchen)?
5. Nimm alles wahr, ohne zu bewerten – und lass wieder los.



soulace
paarberatung

Übung 10

Negative Gedanken und Glaubenssätze transformieren

Diese Übung hilft dir, deine Emotionen bewusst loszulassen und in einen friedvollen Zustand zu finden.

1. Nimm einen Block Papier und einen Stift. Schreibe alle Emotionen auf, die dich aktuell belasten. Am besten nimmst du für jede Emotion ein separates Blatt. Die Geschichte dazu ist nicht nötig – lass diese bewusst weg. Nimm einfach die Emotionen wahr.
2. Jetzt hast du zwei Möglichkeiten: Du kannst irgendwo ein Feuer machen (im Wald, im Kamin, in deinem Garten) und jedes Blatt dem Feuer übergeben. Bitte, wenn du magst, Engel um Unterstützung. Sie sollen dir dabei helfen, deine belastenden Emotionen loslassen zu können. Ist Feuer machen keine Option für dich, kannst du die Blätter bewusst zerreißen und entsorgen. Auch hier kannst du Engel um Hilfe bitten.



soulace
paarberatung

Übung 11

Der Eifersucht auf die Spur kommen

Diese Übung kann dir helfen, Gefühle, wie Eifersucht und Verlustangst, besser zu verstehen und zu transformieren. Stelle dir folgende Fragen:

1. Was möchte dir deine Eifersucht und/oder deine Verlustangst sagen?
2. Wovor möchten dich diese Emotionen schützen?
3. Kennst du diese Emotionen von früher? Wenn ja, aus welchen Situationen?
4. Durch welchen Glaubenssatz könntest du deine Eifersucht respektive deine Verlustangst ersetzen? Was würde dir ein besseres Gefühl verschaffen? Schreibe den neuen Glaubenssatz auf. Zum Beispiel statt «Meine Freundin wird mich eh verlassen» könntest du schreiben «Meine Freundin bleibt bei mir».
5. Formuliere alle negativen Gedanken und Glaubenssätze in positive um, die dir ein besseres Gefühl geben.
6. Verankere diese neuen Glaubenssätze, indem du dir eine Geste überlegst, die du mit dem neuen Glaubenssatz verknüpfst. Schließe dazu deine Augen, führe die Geste aus (z. B. sich ans Kinn oder ans Ohr läppchen fassen) und visualisiere den neuen Glaubenssatz. Dies soll dazu dienen, den neuen Glaubenssatz im Unterbewusstsein zu verankern.
7. Wiederhole die Übung, bis der Glaubenssatz sitzt.



soulace
paarberatung

Übung 12

Dankesbrief an deine/n Ex

Diese Übung hilft dir zu erkennen, wofür du deinem Ex-Partner dankbar sein und was du loslassen darfst.

1. Nimm ein leeres Blatt Papier und überlege dir, was du an deiner ehemaligen Beziehung respektive an deinem Ex-Partner geschätzt hast. Formuliere das in Form eines Briefes an ihn/sie.
2. Überlege dir, welche Situationen und Momente in eurer Beziehung schwierig oder schmerzhaft waren und du dir eventuell anders gewünscht hättest, oder du daraus gelernt hast. Beschreibe das ebenfalls.
3. Überlege dir, was du deinem Ex-Partner sonst noch gerne sagen möchtest.
4. Verfasse eine Verabschiedung von deinem Ex-Partner, lass ihn/sie beziehungsweise die Beziehung bewusst los.
5. Falte den Brief und nimm ihn auf einen Spaziergang in den Wald mit. Jetzt kannst du ihn entweder vergraben, verbrennen oder einem Fluss übergeben – je nachdem, was dir am ehesten entspricht. Wichtig ist einfach, dass du dies bewusst und mit der Absicht tust, loszulassen.



soulace
paarberatung

Übung 13

Ho'Oponopono

Dies ist ein hawaiianisches Vergebungsritual, dessen Worte eine tiefe Wirkung entfalten, wenn man sich ehrlich darauf einlässt.

Du kannst sie aufschreiben, innerlich für dich selbst rezitieren oder deinem Partner mündlich sagen, wenn du ihn oder sie durch dein Verhalten verletzt hast (dies hat eine besonders starke Wirkung). Du kannst das Ritual auch dafür verwenden, dir selbst zu verzeihen. Und natürlich könnt ihr das Ritual anwenden, um nach einem Streit wieder aufeinander zuzugehen. Wichtig dabei ist, dass ihr die Worte ehrlich meint:

1. Es tut mir leid (dass ich x getan habe)
2. Bitte verzeih' mir (oder ich verzeihe mir)
3. Ich liebe dich (oder ich liebe mich)
4. Danke (für diese Erfahrung, durch die ich wachsen durfte; und dafür, dass du in meinem Leben bist)



Übung 14

Emotionalen Ballast loslassen

Diese Übung hilft dir, all die negativen Gedanken, Erinnerungen und Emotionen über dich selbst loszulassen, die du mit dir rum-schleppst.

Die Übung braucht etwas Zeit und führt dich nach draußen. Du begibst dich auf einen Spaziergang an einen Ort, wo es einen Bach, einen Teich oder einen See gibt. Nebst dem Wetter angepasste Kleidung brauchst du einen leeren Ruck-sack (sowie etwas zu trinken und Proviant für dich). Für jede negative Emotion und jeden negativen Gedanken über dich selbst sammelst du auf deinem Weg einen Stein und legst ihn in deinen Rucksack. Mit der Zeit wird dein Rucksack immer schwerer – wieviel Ballast du doch mit dir rumgetragen hast!

Wenn du genügend Steine gesammelt und an dem Gewässer angekommen bist, öffnest du deinen Rucksack und nimmst den ersten Stein in die Hand. Überlege dir kurz, für welche Emotion oder welchen Gedanken der Stein steht und wirf ihn bewusst ins Wasser – lass die Emotion oder den Gedanken dabei los. Vielleicht magst du das mit Kraft und Nachdruck tun, vielleicht aber auch sanft. Das ist dir überlassen. Verfahre so mit jedem Stein, bis der Rucksack leer ist.

Bevor du den Ort verlässt, bedanke dich beim Wasser dafür, dass es dir geholfen hat, dich vom emotionalen Ballast zu befreien.



Übung 15

Botschaften richtig verstehen

Wenn dein Partner oder deine Partnerin etwas sagt, das für dich unklar ist, überlege dir, auf welchem der «vier Ohren» du die Botschaft verstehst:

1. Auf dem Appellohr
2. Auf dem Beziehungsohr
3. Auf dem Selbstoffenbarungsohr
4. Auf dem Sachohr

Überlege dir in einem zweiten Schritt, wie die Botschaft sonst noch gemeint sein könnte. Frage im Zweifelsfall nach. Und überlege dir auch, ob du bei deinem Partner die Tendenz hast, Botschaften oft auf einem bestimmten Ohr zu hören und was du künftig tun kannst, um Missverständnisse zu vermeiden.



Übung 16

Kommunikationsblockaden bei sich erkennen

Reflektiere ehrlich, welche der unten aufgeführten Kommunikationssperren du selbst (ab und zu) anwendest:

- In welchen Situationen?
- Mit welchen Menschen?
- Was sind die Gründe?
- Wirst du in bestimmten Situationen besonders getriggert?
- Kennst du bestimmte Kommunikationsweisen aus deiner Kindheit?
- Welche Kommunikationssperren möchtest du künftig vermeiden?

Notiere dir die Antworten auf einem Blatt Papier oder markiere sie in der Liste unten mit Farbe, damit du immer wieder zu den Fragen zurückkehren und herausfinden kannst, welchen Mustern du folgst. Erkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung. Sei geduldig mit dir, wenn es dir nicht immer gelingt, die Kommunikationsblockaden zu vermeiden. Es braucht Übung.



soulace
paarberatung

Infobox: Die 12 Kommunikationsblockaden

nach Thomas Gordon

1. Befehlen, anordnen, bestimmen: «Kommt nicht in Frage, zuerst machen wir den Abwasch!».
2. Warnen, mahnen, drohen: «Wenn du das machst, verlasse ich dich.»
3. Moralisieren, predigen, beschwören: «Wie kannst du nur an dich denken! Wir müssen doch zuerst für die anderen denken!»
4. Ratschläge erteilen, Lösungen liefern: «An deiner Stelle würde ich den Job kündigen.»
5. Belehren, mit Logik überzeugen, Vorträge halten: «Du solltest dein Kind nicht mehr bei dir im Bett schlafen lassen. Es ist bewiesen, dass dies zu Abhängigkeit führt.»
6. Urteilen, kritisieren, Vorwürfe machen, widersprechen: «Mit deiner Laune verdirbst du mir den ganzen Abend! » Das ist doch kein Grund, wütend zu werden!»
7. Loben, zustimmen, schmeicheln, manipulieren: «Wenn du das für mich tust, habe ich heute Abend Sex mit dir.»
8. Beschämen, beschimpfen, lächerlich machen: «Du willst Lehrerin werden? Du kannst ja nicht mal bis drei zählen!»
9. Interpretieren, analysieren, diagnostizieren: «Du bist doch nur neidisch auf mich, weil ich einen besseren Job habe!»
10. Beruhigen, beschwichtigen, trösten, aufrichten: «Das ist doch nicht so schlimm, Kopf hoch!»
11. Nachforschen, ausfragen, verhören: «Warum hast du das auf diese Art und Weise gemacht und nicht anders?»
12. Ablenken, ausweichen, sich zurückziehen, sarkastisch reagieren: «Ich mag jetzt nicht, lass mich in Ruhe damit.»



soulace
paarberatung

Übung 17

Aktives Zuhören

Um das aktive Zuhören zu trainieren, eignet sich die folgende Übung, die ihr zu zweit machen könnt. Ihr braucht dafür eine Uhr oder einen Timer.

1. Partner 1 redet für 2 Minuten, während Partner 2 ihm/ihr nur zuhört – ohne ihn/sie zu unterbrechen oder Rückfragen zu stellen. Der Partner achtet dabei darauf, eigene Gedanken und Antworten, die währenddessen aufkommen, zu ignorieren, um voll und ganz präsent sein zu können.
2. Nach (ungefähr) 2 Minuten fasst Partner 2 zusammen, was er/sie gehört hat und fokussiert dabei auf die (explizit erwähnten oder darunterliegenden) Emotionen und Gefühle, die er/sie gehört hat oder vermutet.
3. Partner 1 spiegelt kurz, ob er sich verstanden gefühlt hat, und korrigiert, wenn nötig, Dinge, die Partner 2 nicht ganz richtig verstanden hat. Wenn nötig fasst Partner 2 das Gesagte nochmals zusammen.
4. Dann wiederholt ihr die Schritte 1–3 mit umgekehrten Rollen.



Übung 18

Klare Kommunikationsregeln

Nach Prof. Dr. Guy Bodenmann

Wenn wir mit unserem Partner etwas Schwieriges besprechen wollen, zum Beispiel, und befürchten, einander ins Wort zu fallen und nicht zuzuhören, sind folgende Regeln hilfreich:

Regeln für den Sprecher

1. Schildere konkrete Situationen oder Verhaltensweisen, die störend sind und etwas in dir ausgelöst haben. Vermeide Generalisierungen, zum Beispiel «Immer machst du...». Diese werden dem Gegenüber häufig nicht gerecht.
2. Beschreibe deine Gefühle und Emotionen, welche die Situation oder Verhaltensweise in dir ausgelöst hat. Und allenfalls auch die zugrundeliegenden Bedürfnisse und Wünsche.
3. Sprich von dir selbst und vermeide es, mit dem Finger auf dein Gegenüber zu zeigen, zum Beispiel «Jetzt hast du schon wieder ...» oder «Du bist wirklich unmöglich ...»

Regeln für den Zuhörer

1. Höre deinem Partner aktiv und aufrichtig zu. Wende dich ihm oder ihr zu und signalisiere Interesse durch Nicken und andere Äußerungen, die Empathie und Verständnis vermitteln.
2. Fasse zwischendurch kurz zusammen, was du gehört hast. Interpretiere dabei nichts und lege deinem Partner keine Worte in den Mund.
3. Stelle deinem Partner offene Fragen, wenn du etwas nicht ganz verstanden hast und mehr Klarheit wünschst.



Übung 19

Aus negativen Kommunikationsmustern aussteigen

Nach Sue Johnson

Für diese Art der Interaktion braucht es Zeit, ungestörte innere und äußere Ruhe, eine positive Einstellung und den Willen, sich wirklich zu bemühen.

1. Das Interaktionsmuster erkennen

In einem ersten Schritt ist es wichtig, dass ihr euch gegenseitig – gemeinsam – auf das destruktive Interaktionsmuster aufmerksam macht, das gerade abläuft. Das Interaktionsmuster an sich ist quasi «der Feind». Dieser Schritt trägt zur Entschleunigung des Geschehens bei, was für die weiteren Schritte hilfreich ist.

2. Das eigene Verhalten beschreiben

Jeder beschreibt, was gerade passiert ist, wie ihr in den Teufelsdialog geraten seid und welcher Schritt zum nächsten geführt hat. Wichtig: nur Beobachtungen äußern, keine Interpretationen! Jeder übernimmt dabei die Verantwortung für das eigene Verhalten.

3. Die eigenen Gefühle beschreiben

Jetzt soll jeder beschreiben, was ihr während der Interaktion gefühlt habt. Dabei ist es wichtig, bei sich und seinen eigenen Gefühlen zu bleiben. Ist da etwa Wut, Traurigkeit, Resignation oder Hilflosigkeit? Wenn es einfacher ist, könnt ihr auch davon sprechen, dass «ein Teil von mir» sich so und so gefühlt hat. Dadurch ist es möglich, auch widersprüchliche Gefühlswelten zu beschreiben. Wenn nötig nehmt die Tabelle mit Emotionen von Kapitel 3 zu Hilfe.

4. Verantwortung übernehmen für die eigenen Emotionen und die Wirkung auf den Partner



Es ist wichtig, anzuerkennen, dass unser Verhalten unseren Partner beeinflusst, ihn aus der Balance werfen und tiefe Verlustängste hervorrufen kann. Wir sind zwar in erster Linie für uns selbst verantwortlich und diese Verantwortung sollten wir wahrnehmen. Aber durch die Beziehung haben wir einen Einfluss auf die Gefühlswelt unseres Partners. Und dies sollte man ebenfalls anerkennen.

5. Den Partner nach den tieferliegenden Emotionen fragen

Versuche zu verstehen, welche tieferliegenden Gefühle und Emotionen sich hinter dem Verhalten deines Partners verstecken. Wurden wunde Punkte getroffen, die man aus vergangenen Beziehungen oder der Kindheit kennt? Tauscht euch über diese «Trigger» aus. Wie beeinflussen Sie eure Beziehung? In welchen Situationen werden sie ausgelöst?

6. Die eigenen tieferliegenden Emotionen mitteilen

Dies ist vielleicht der schwierigste, aber auch der befriedigendste Schritt. In dem Moment, in dem man mit seinen eigenen, tieferliegenden Emotionen, wie Angst, Traurigkeit oder Scham, in Kontakt kommt, verlieren sie in der Regel an Kraft. Wenn du Mühe hast, deine tieferliegenden Emotionen zu erkennen, schließe für einen Moment die Augen und fühle in dich hinein: Was für Körperempfindungen und Emotionen kommen da hoch? Wie würdest du diese benennen?

7. Sich zusammentun

Wenn man die beschriebenen Schritte gemeinsam geht, kann sich die Partnerschaft und die Verbindung erneuern und vertiefen. Als Paar habt ihr wieder gemeinsamen Boden unter den Füßen. Ihr seht euch nicht mehr als Gegner oder Feinde, sondern als Verbündete, die gemeinsam in der Lage sind, die Teufelsdialoge zu stoppen. Geh' wenn nötig nochmals zurück zu Kapitel 3.

8. Sich gegenseitig verzeihen und wertschätzen

Dieser letzte Schritt ist besonders dann wichtig, wenn ihr euch im Teufelsdialog gegenseitig beschimpft oder verletzt habt. Euch gegenseitig um Verzeihung zu bitten hilft, Wunden zu heilen und die Wolken zu beseitigen. Euch gegenseitig zu sagen, wie sehr man sich schätzt und liebt, vertieft die Verbindung.



soulace
paarberatung

Übung 20

Lerne deine Grenzen kennen

Diese Übung kann dir helfen herauszufinden, in welchen Bereichen und Momenten du deine inneren Grenzen ignorierst oder sogar überschreitest:

- Welche Aktivitäten tue ich meinem Partner zuliebe, obwohl ich sie ganz und gar nicht genieße?

- In welchem Bereich gebe ich meine Bedürfnisse und Wünsche zu schnell auf und mache, wie er/sie es wünscht?

- Wovor habe ich Angst, wenn ich bei diesen Aktivitäten oder Themen nein sage? Weshalb willst du deinen Partner nicht enttäuschen?

- Was ist das Schlimmste, was dann passieren könnte?



soulace
paarberatung

- Welchen (unbewussten) Nutzen ziehe ich daraus, einfach nachzugeben respektive Ja zu sagen?

- Was würde ich gewinnen, wenn ich Nein sagen und ganz bei mir bleiben könnte?

- Welches Verhalten meines Partners verletzt meine Grenzen? Welches davon nehme ich einfach hin?

- Wann warst du zum letzten Mal wütend auf deinen Partner, und weshalb? Welche Grenze oder welches Bedürfnis wurde in diesem Fall missachtet?



soulace
paarberatung

Übung 21

In die Seele blicken

Diese Übung hilft euch dabei, hinter die Fassade und tief in die Seele des anderen zu blicken.

1. Setzt euch gegenüber hin, in einem Abstand, der sich für euch beide stimmig anfühlt – ob auf dem Boden oder auf Stühlen, spielt keine Rolle.
2. Schaut euch gegenseitig 10 Minuten ins linke Auge des anderen, ohne dabei zu reden.
3. Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Wirkung der Übung noch verstärken, indem ihr zu Beginn der Übung gleichzeitig im gleichen Rhythmus drei Mal tief ein- und ausatmet. Das beruhigt das Nervensystem.
4. Nehmt die Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken wahr, die während der Übung allenfalls hochkommen. Falls Tränen kommen, lasst sie einfach fließen.



soulace
paarberatung

Übung 22

10 Dinge, für die ich dankbar bin

All die Dinge bewusst zu benennen, für die wir dankbar sind, kann unsere Stimmung und unsere Wahrnehmung des Lebens nachhaltig positiv beeinflussen.

1. Schreibe all die Dinge, für die du dankbar bist, auf kleine Karten oder auf das Blatt unten. Das muss nichts Außergewöhnliches sein – das können all die kleinen Dinge des Alltags sein, wie dein Zuhause, das Essen etc.
2. Bedanke dich innerlich für diese Dinge und nimm das Gefühl der Dankbarkeit wahr, das sich in dir ausbreitet.
3. Du kannst die Karte(n) die deinen Partner betreffen, ihm oder ihr übergeben. Bei einem selbst zubereiteten Abendessen, vor dem Schlafengehen etc. Wenn ihr mögt, könnt ihr ein (abendliches/wöchentliches...) Ritual daraus machen.
4. Wiederhole diese Übung, bis es ein (bewusster) Automatismus geworden ist und du täglich mehr Dankbarkeit in dir verspürst.

Dafür bin ich dankbar:

«Liebe im Überfluss. 8 Schlüssel zu mehr Nähe, Liebe und Bewusstsein in der Beziehung»



soulace
paarberatung

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____



soulace
paarberatung

Übung 23

Gemeinsame Liebesbox

Für diese Paarübung braucht ihr kleine Kärtchen aus Karton, eine schöne Box und Stifte.

- Überlegt euch gemeinsam, welches eure bevorzugten Liebessprachen sind. Schreibt für jede Liebessprache mindestens fünf Dinge, Aktivitäten oder Gesten, die ihr euch von eurem Partner wünscht, auf je ein Kärtchen.
- Legt die Kärtchen in die Box. Wenn eine/r sich vom anderen einen «Liebesweis» in einer bestimmten Form wünscht, nimmt er das Kärtchen aus der Box und legt es irgendwo gut sichtbar für den Partner hin. Der weiß dann, was zu tun ist.



soulace
paarberatung

Übung 24

Fünf Wünsche

1. Überlege dir 5 Dinge, die du dir schon länger – insgeheim oder auch offen - von deinem Partner wünschst, sei es eine Massage, ein Buch, ein selbst zubereitetes Abendessen oder eine gemeinsame Reise.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. Denke nach, welchen Wunsch du zuerst an deinen Partner äußern möchtest und wie. Erinnerung dabei an die Regeln der gewaltfreien Kommunikation aus Kapitel 5.
3. Rede mit deinem Partner über deinen Wunsch. Spüre in dich hinein, wie es sich anfühlt, darüber zu sprechen – und allenfalls, wie es sich anfühlt, wenn du deinen Wunsch erfüllt bekommst. Umgekehrt kannst du auch einen Partner fragen, was er sich von dir schon lange wünschen würde.



Übung 25

Dyadisches Coping

nach Prof. Dr. Guy Bodenmann

Mit diesen Schritten könnt ihr schwierige Situationen gemeinsam effektiv bewältigen.

So kannst du deinem Partner deinen Stress mitteilen:

1. Beschreibe kurz, was vorgefallen ist und was der Auslöser der Stresssituation war.
2. Beschreibe, wie du dich in der Situation gefühlt hast und welche deine tiefsten/stärksten Emotionen waren.
3. Beschreibe den wunden Punkt (Trigger), den die Situation getroffen hat, und die darunterliegenden Bedürfnisse.

So kannst du deinen Partner angemessen und empathisch unterstützen, wenn er gestresst ist:

1. Erkenne, dass etwas nicht stimmt respektive, dass dein Partner gestresst ist.
2. Frage freundlich und einladend nach, was geschehen ist.
3. Höre ihm/ihr aufmerksam zu. Frage nach, wenn du etwas nicht verstehst, stelle offene Fragen. Fasse zwischendurch zusammen, was du gehört und verstanden hast, ohne zu interpretieren. Achte dabei vor allem auf den emotionalen Selbstaussdruck deines Partners.
4. Biete ihm/ihr, wenn nötig, Unterstützung an, die seinen/ihren Bedürfnissen entspricht. Achte dabei vor allem auf Unterstützung auf der emotionalen Ebene.

Anschließend soll dir dein Partner mitteilen, wie hilfreich und effektiv er/sie die angebotene Unterstützung erlebt hat, und was dazu beigetragen hat, dass er/sie sich besser fühlt (oder auch nicht, falls du etwas anderes gebraucht hättest).



soulace
paarberatung

Übung 26

Konflikte wirksam lösen

Dies ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Lösung von konflikt-behafteten Themen:

1. Jeder beschreibt das Problem aus seiner Perspektive.
2. Jeder benennt seine Bedürfnisse und Gefühle in Bezug auf das Thema.
3. Gemeinsam definiert ihr Ziele des Konfliktlösungsgesprächs.
4. Jeder bringt mögliche Lösungsvorschläge ein. Diese werden an dieser Stelle noch nicht bewertet, sondern nur gesammelt.
5. In diesem Schritt dürft ihr die Lösungsvorschläge bewerten: Vergebt in einem ersten Durchgang Pluspunkte für gute Lösungen und in einem zweiten Durchgang Minuspunkte für weniger gute Lösungen. Addiert und subtrahiert eure jeweils vergebenen Punkte für einen Lösungsvorschlag und bestimmt am Ende, welche Lösung umgesetzt werden soll.
6. Plant die Umsetzung der Lösung: Wer macht was und (bis) wann?
7. Tauscht euch kurz über den Lösungsfindungsprozess aus: Was hat gut funktioniert? Was würdet ihr das nächste Mal anders machen?



Übung 27

Öffnet eure Herzen

Wenn du dich mit deinem Partner streitest und ihr den Ausstieg aus der Spirale von bösen Worten, getriggert sein und negativen Emotionen nicht mehr findet und du die Liebe zu ihm/ihr nicht mehr spürst, kann diese Übung Wunder bewirken. Wenn du nur eine einzige Übung aus dem ganzen Buch machen möchtest, dann diese. Du kannst sie jederzeit und überall ausführen, denn sie dauert nur ein paar Minuten:

1. Setze oder lege dich irgendwo bequem hin. Schließe die Augen und nimm' ein paar tiefe Atemzüge. Oder du und deine Partnerin setzt euch vis-à-vis voneinander hin, wenn ihr gerade zusammen seid.
2. Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz und atme ein paar Mal tief ein und aus. Stelle dir vor, wie sich dein Herz mit Liebe füllt. Vielleicht füllst du dafür einen Kelch mit Liebe bei deiner feinstofflichen Quelle – das kann Gott sein, das Universum, was immer für dich stimmig ist. Fühle die Liebe in dir, bis dein Herz überquillt vor Liebe.
3. Stell dir vor, wie du dein Herz weit öffnest und diese Liebe ins Herz deines Partners fließen lässt – wie Fäden aus Gold, die sich mit seinem oder ihrem Herzen verbinden und wieder zu dir zurückfließen, in einer Endlosschleife.
4. Visualisiere dies so lange, bis du keinen inneren Widerstand mehr verspürst und du dich wieder in Liebe mit deinem Partner verbunden fühlst. Und wenn die Tränen fließen – lasse sie fließen.



Übung 28

Riemann-Thomann-Modell zu Nähe und Distanz

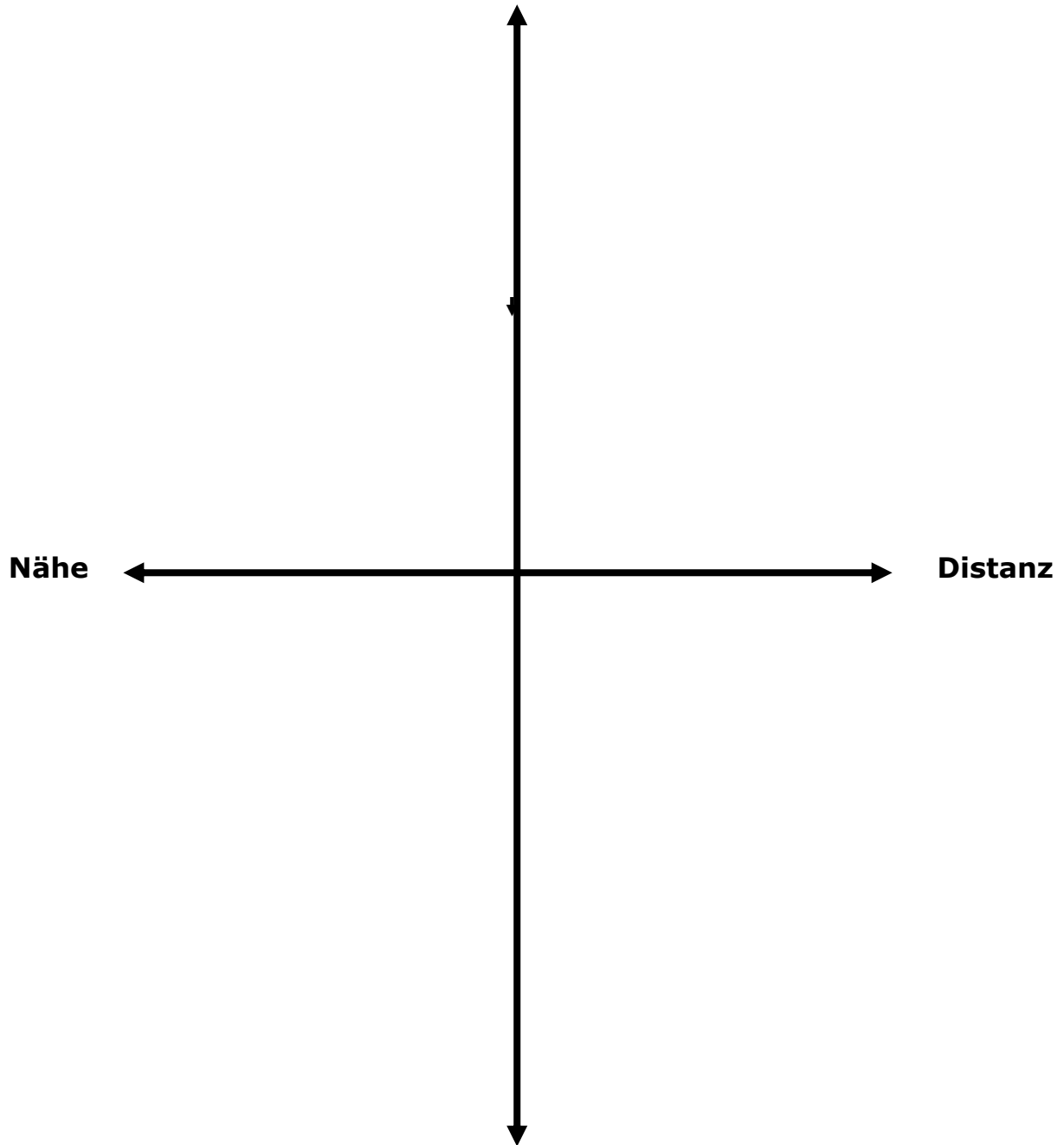
Mit dieser Übung können du und dein Partner visuell darstellen, wie eure Bedürfnisse in Bezug auf Nähe, Distanz, Beständigkeit und Abwechslung aussehen. Ihr braucht dazu ein Blatt Papier und einen Stift

1. Zeichne ein großes Kreuz aufs Blatt (oder verwende die Vorlage auf Seite 2).
2. Die vertikale Achse steht für Beständigkeit vs. Abwechslung – schreibe die beiden Begriffe gegenüber voneinander an den Enden der Linie auf.
3. Die horizontale Achse steht für Nähe vs. Distanz. Schreibe diese Begriffe ebenfalls auf die Enden der Linie.
4. Jetzt mache einen Kreis an der Stelle des Kreuzes, an der du dich selbst verortest.
5. Dein Partner tut das Gleiche mit einer anderen Farbe.
6. Tauscht euch darüber aus, warum ihr euch an einer bestimmten Stelle verortet. Was für Bedürfnisse und Befürchtungen stecken dahinter? Wie könnt ihr allfällige Unterschiede unter einen Hut bringen?



soulace
paarberatung

Abwechslung



Beständigkeit

«Liebe im Überfluss. 8 Schlüssel zu mehr Nähe, Liebe und Bewusstsein in der Beziehung»



soulace
paarberatung

Übung 29

Prioritäten setzen

Falls die Balance zwischen Zeit für dich und Zeit für die Beziehung nicht stimmig für dich ist, stelle dir die folgenden Fragen:

1. Verbringst du genügend Zeit mit dir selbst? Kannst du deine Batterien genügend aufladen?

2. Bist du in der Regel wahrhaftig präsent, wenn du mit deinem Partner zusammen bist? Wenn nein, was hindert dich daran?

3. Priorisierst du deine Beziehung immer wieder bewusst? Wenn nein, was steht dem im Weg?

4. Wie wäre die Balance stimmig für dich?



Übung 30

Dein Lebensrad

Mit dieser Übung kannst du sichtbar machen, in welchen Lebensbereichen du dich genährt fühlst und in welchen du noch Defizite hast. Die Lebensbereiche sind in vier Kategorien unterteilt. Zu allen Bereichen gibt es Fragen, die du dir stellen darfst.

1. Zeichne einen Kreis auf ein Blatt und teil ihn in 12 «Kuchenstücke ein» (oder verwende die Vorlage auf der letzten Seite).
2. Beschrifte jedes Kuchenstück außen mit einem der unten aufgelisteten Lebensbereiche und zeichne mit einer Farbe ein, wie zufrieden du in diesem Bereich bist. Je mehr das Kuchenstück «gefüllt» ist, desto zufriedener bist du dort.
3. Überlege dir, was es bei jedem Lebensbereich braucht, um einen höheren Wert zu erzielen. Was möchtest du konkret ändern? Was möchtest du wieder in dein Leben integrieren? Was möchtest du neu ausprobieren?
4. Stell dir zum Schluss die Fragen, bei welchen Lebensbereichen dein Lebenspartner für dich zwingend dabei sein muss – was ist vielleicht nur ein «Nice-to-have»?



Die 12 Lebensbereiche

A. Körper

1. Bewegung & Sport: Fühlst du dich gesund und vital? Bekommt dein Körper die Bewegung, die er benötigt, um gesund und fit zu sein? Wenn nein, was hält dich davon ab? Welche Art von Bewegung würde dir Spaß machen?
2. Ernährung & Selbstfürsorge: Ernährst du dich gesund, oder gibt es da Verbesserungspotenzial? Nimmst du dir Zeit fürs Essen? Gönnst du dir mal ein warmes Bad, ei-ne Maniküre oder neue Kleidung, in der du dich wohl und attraktiv fühlst? Wenn nein, was hält dich davon ab?
3. Natur & Erholung: Gönnst du dir nebst der Arbeit genügend Ruhepausen? Gehst du ab und zu in die Natur, um deine Batterien wieder aufzuladen? Wie wär's mit einem Besuch in der Sauna? Spaziergänge im Wald aktivieren das Immunsystem und bauen Stress ab.

B. Seele

1. Musik & Kreativität: Wann hast du dir zum letzten Mal erlaubt, deiner Kreativität freien Lauf zu lassen? Welche Form der Kreativität würde dich ansprechen? Wann hast du zum letzten Mal laut Musik gehört und dazu getanzt, gelacht oder geweint? Musik und Kreativität sind Aus-druck unserer Seelenessenz und tun uns gut.
2. Spiritualität & persönliches Wachstum: In welchen Situationen fühlst du dich mit der göttlichen Energie verbunden? Was tust du bewusst, um diese Verbundenheit zu nähren und um dein persönliches Wachstum zu fördern? Ein Defizit im spirituellen Bereich kann eine große Leere verursachen.
3. Vision & Berufung: Welche Tätigkeiten genießt du besonders? Worin liegen deine Talente? Welchen Bei-trag für die Gesellschaft möchtest du leisten? Was ist deine Leidenschaft? Lebst du deine Berufung schon? Wenn nein, was hält dich davon ab?

C. Herz

1. Beziehung & Liebesleben: Wie zufrieden bist du in deiner Beziehung? Bekommst du die Aufmerksamkeit und die Liebe, die du dir wünschst?



soulace
paarberatung

Schenkst du diese Dinge auch deinem Partner? Hast du ein erfülltes Liebesleben? Wenn nein, was möchtest du ändern?

2. Familie & Umfeld: Pflegst du nährende Kontakte zu Familienmitgliedern und Freunden? Bist du in eine Gemeinschaft eingebettet, die dich trägt? Engagierst du dich in einem Verein oder Ähnlichem? Wenn nein, was fehlt?
3. Haus & Garten: Lebst und wohnst du so, wie du es dir vorstellst? Hast du deinen Wohnraum so gestaltet, dass du dich wohlfühlst? Trägst du dir und deinem Lebensraum Sorge? Wenn nein, was möchtest du verändern? Pflanzen beruhigen zum Beispiel, bauen Stress ab und helfen sogar gegen Depressionen.

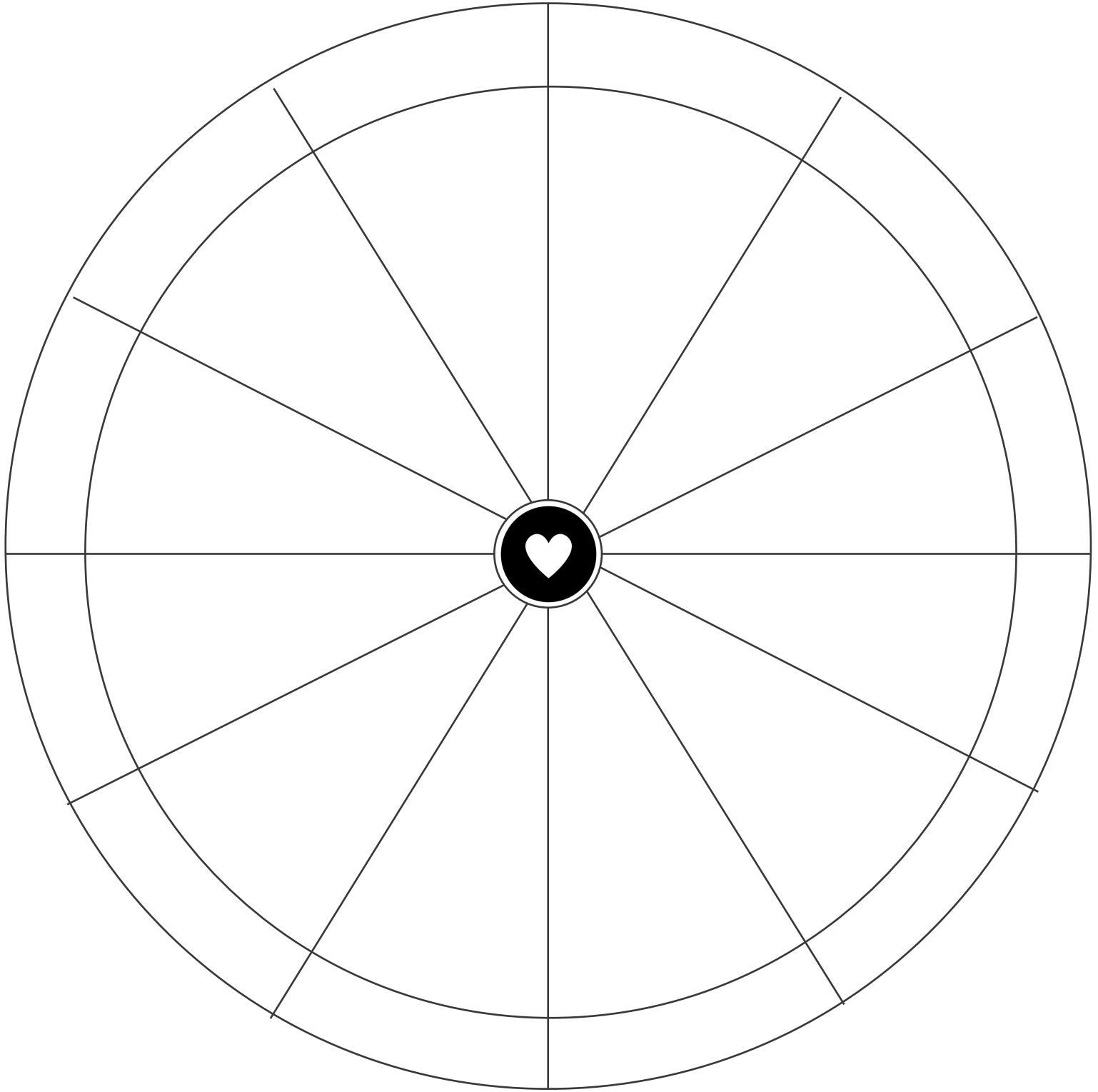
D. Geist

1. Karriere & Beruf: Bereitet dir dein Beruf Freude? Stehst du in deiner Laufbahn da, wo du stehen möchtest? Kannst du deine Fähigkeiten genügend einbringen? Wenn nein, was müsste sich ändern oder was fehlt?
2. Lernen & Inspiration: Wann hast du zum letzten Mal ein Buch gelesen oder etwas gelernt, einfach aus Freude am Lernen? Wann hast du deine letzte Weiterbildung absolviert? Wann hast du dir zum letzten Mal Inspiration von Außen geholt, zum Beispiel auf einer Reise, bei einem Museumsbesuch oder bei einer Theateraufführung? Falls diese Dinge in deinem Leben fehlen, was möchtest du (wieder) integrieren?
3. Finanzielle Sicherheit: Wie steht es um deine Finanzen? Wie gehst du mit deinem Geld um? Bist du dankbar für deine materielle Sicherheit? Stehst du finanziell da, wo du stehen möchtest? Wenn nein, was muss sich ändern?



soulace
paarberatung

Lebensrad



«Liebe im Überfluss. 8 Schlüssel zu mehr Nähe, Liebe und Bewusstsein in der Beziehung»



Übung 31

Emotionale Nähe wiederherstellen

So kannst du der Entfremdung entgegenzuwirken:

1. Geh auf deinen Partner zu, indem du irgendetwas Positives für die Beziehung tust und für mehr positive Momente sorgst.
2. Verbessert eure Kommunikation, falls ihr Mühe habt, euch gegenseitig zu verstehen. Offene Gespräche über Bedürfnisse, Interessen, Ängste und Grenzen sind essenziell, ebenso wie aufmerksames Zuhören.
3. Mach deinem Partner keine Vorwürfe, falls er oder sie bestimmte Dinge nicht (mehr) möchte, wie z. B. mehr Zeit mit dir zu verbringen.
4. Versuche deinen Partner an Bord zu holen beim Kampf um eure Beziehung.
5. Sorge für mehr Berührungen, falls diese nachgelassen haben. Umarme ihn, küsse ihn zur Begrüßung oder nimm seine Hand. Das sorgt für Nähe und Harmonie.
6. Achte auf das Positive statt auf das Negative. Wenn die Dinge nicht gut laufen, haben wir die Tendenz, nur noch das Schlechte zu sehen.
7. Erkläre deine Beziehung zu deiner Priorität – egal, wie voll dein Kalender ist. Plane bewusst Zeit für die Beziehung ein.
8. Macht Liebe statt nur Sex zu haben. Widme dem Liebesspiel mehr Aufmerksamkeit. Das kann für sehr viel Nähe sorgen.
9. Lerne, deine Beziehung im Alltag lebendig zu halten, indem du die Liebessprache deines Partners entdeckst und diese «sprechen» lernst.
10. Such wenn nötig Unterstützung. Es ist keine Schande, sich Unterstützung eines Paarberaters zu suchen. Im Gegenteil, es ist ein Zeichen von Stärke.



soulace
paarberatung

Übung 32

Ursachen für sexuelle Schwierigkeiten

Geht die untenstehende Liste mit möglichen Ursachen für sexuelle Schwierigkeiten durch und notiert euch (jeder für sich), welche Ursachen und Gründe ihr für allfällige Schwierigkeiten identifiziert.

Tauscht euch anschließend darüber aus und versucht, die folgenden Leitfragen zu beantworten:

- Was kann jede/r von euch tun, um die Ursachen zu beseitigen oder zumindest zu lindern?

- Für Ursachen, die sich (momentan) nicht ändern lassen: Was für Umgebungsmöglichkeiten seht ihr?

- Was möchtet ihr hinter euch lassen?

- Was nehmt ihr euch konkret, innerhalb der nächsten paar Wochen vor, zu ändern?



Mögliche Ursachen für sexuelle Schwierigkeiten

- Hormonelle Veränderungen (z. B. durch die Menopause)
- Erkrankungen oder Fertilitätsprobleme
- Mangelnde Wahrnehmung der Erregbarkeit oder hohe körperliche Anspannung
- Schwaches Selbstwertgefühl oder Ängste
- Unterschiedliche sexuelle Wünsche und Bedürfnisse
- Hoher Erwartungs- und Leistungsdruck
- Intensiver Pornografie-Konsum
- Negative sexuelle Erfahrungen (Missbrauch, Gewalt, Abwerten von Masturbation u. ä.)
- Unterschiedliche Ansichten zu Sex und kulturelle Hintergründe
- Belastende Beziehungserfahrungen
- Ungelöste Beziehungskonflikte und negative Interaktionsmuster
- Kommunikationsprobleme über sexuelle Themen
- Pflichtgefühl in Punkto Sex
- Sexuelle Störungen (Abneigungen, Erektionsstörungen, Depressionen, Orgasmusschwierigkeiten u. ä.)
- Körpermerkmale des Partners, die einen stören
- Mangel an Zeit, Überlastung, Stress
- Negatives Bild des eigenen Körpers
- Asexualität



soulace
paarberatung

Übung 33

Liebe deinen Körper

Für diese Übung brauchst du etwas Mut, einen großen Spiegel und etwas ungestörte Zeit für dich.

1. Stell dich nackt vor einen großen Spiegel. Schau dich einfach von Kopf bis Fuss an. Wende dich nicht vom Spiegel ab, auch wenn du den Impuls dazu verspürst.
2. Wende dich besonders den Körperpartien zu, die du an dir nicht so magst. Strahle dabei Wohlwollen aus. Schau dich so lange selbst an, bis du dich selbst annehmen kannst.
3. Danke deinem Körper dafür, dass er dich gesund durchs Leben trägt.
4. Wiederhole die Übung falls nötig immer mal wieder – bis du dich wohl fühlst dabei, dich selbst anzuschauen.



Übung 34

Sich gegenseitig berühren

Mit dieser Übung könnt ihr auf spielerische Art und Weise spüren, wie sich Berührungen anfühlen und körperliches Vertrauen zueinander wieder aufblühen lassen.

1. Setzt euch irgendwo bequem hin, sodass ihr euch anschauen könnt.
2. Wählt eine Körperpartie, die ihr gerne vom anderen berühren lassen würdet – zum Beispiel den Unterarm, den Rücken, den Oberschenkel – wo es für euch passt.
3. Jetzt geht es darum, dass einer von euch den anderen so berührt und/oder streichelt, wie er/sie glaubt, dass der andere berührt werden möchte. Nehmt wahr, was ihr selbst dabei fühlt und wie der andere reagiert.
4. Danach berührt diese Person den anderen so, wie er/sie den anderen berühren möchte, wie es ihm/ihr selbst entspricht. Nehmt wahr, was ihr selbst dabei fühlt und wie der andere reagiert.
5. Tauscht euch anschließend darüber aus, wie beide Arten der Berührungen waren und was euch besser gefallen hat.
6. Tauscht danach die Rollen.

Wenn wir unseren Partner berühren, sind wir oft mit unserer Aufmerksamkeit zu stark beim Partner aus Angst, etwas falsch zu machen. Wir versuchen dann krampfhaft das zu tun, von dem wir glauben, der andere würde es mögen. Wenn wir uns aber darauf besinnen, was uns selbst Freude bereitet und gleichzeitig auf die Reaktionen unseres Partners achten, sind wir authentischer und kreieren einen besseren Nährboden für Zärtlichkeit. Meist erlebt unser Partner diese Art der «Berührung» sogar als angenehmer oder anregender.



soulace
paarberatung

Übung 35

Beziehung aktiv pflegen

Überlegt euch gemeinsam, wie ihr eure Beziehung aktiv pflegen könnt. Die folgenden Fragen können euch dabei helfen:

- Wovon wünscht ihr euch in eurer Beziehung mehr, wovon weniger?

- Versteht und sprecht ihr die Liebessprache(n) des anderen?

- Wie gut fühlt ihr euch gegenseitig genährt und emotional verbunden?

- Auf einer Skala von 1 (katastrophal) bis 10 (bombastisch), wie würdet ihr euer Beziehungsklima bezeichnen?

- Falls ihr eine unterschiedliche Wahrnehmung habt – was fehlt demjenigen, der das Beziehungsklima kühler einschätzt?



soulace
paarberatung

Übung 36

Über Wünsche und Fantasien reden

Um herauszufinden, was ihr euch in Bezug auf körperliche Nähe und Sex voneinander wünscht, können folgende Fragen helfen. Macht euch zuerst einzeln Gedanken über diese Fragen und tauscht euch danach darüber aus.

1. Wie zufrieden bist du mit eurem Sexleben, auf einer Skala von 1 (extrem unglücklich) bis 10 (besser geht's nicht)?

2. Was brauchst du, um auf einen höheren Wert zu kommen?

3. Welche körperlichen/sexuellen Begegnungen hast du als schön erlebt? Was hat da gestimmt? Was hast du da erlebt?

4. Wovon möchtest du (unbedingt) mehr?

5. Welche Begegnungen waren unbefriedigend und weshalb?



soulace
paarberatung

6. Welche Rahmenbedingungen brauchst du, um dich überhaupt auf körperliche Nähe und Sex einlassen zu können?

7. Möchtest du überhaupt körperliche Nähe und Sex (mit deinem Partner?) leben?

8. Was fehlt dir in der Beziehung generell?

9. Welche Bedürfnisse versuchst du, durch Zärtlichkeit oder Sex zu befriedigen?

10. Wann, wie oft und wie lange möchtest du Sex haben?

11. Was ist Sex generell für dich? Was ist Sex nicht?

12. Welche geheimen Wünsche und Fantasien hast du? Wie könnt ihr euch diese (gemeinsam oder individuell) erfüllen?



soulace
paarberatung

Übung 37

Ausreden für Sex identifizieren

Oft priorisieren wir andere Dinge und Aktivitäten vor Sex. Welche dieser «Ausreden» kommen bei dir (regelmäßig) vor?

- Müdigkeit
- Unwohlsein, Kopfschmerzen o. ä.
- Nicht in Stimmung
- Stress, zu viel Arbeit
- Kinder, Haushalt
- Fernsehen, Buch lesen
- Sport oder Freizeitaktivitäten
- Besuch, Familie
- Sex ist langweilig geworden
- Inkompatible Bedürfnisse
- Körperliche Einschränkungen
- Andere: _____

Überlegt gemeinsam, wie ihr diese Ausreden minimieren und Sex wieder zur Priorität erklären könnt.



soulace
paarberatung

Übung 38

Neue Spielarten für Sex ausloten

Die folgenden Fragen sollen euch dabei helfen auszuloten, wie ihr eure Sexualität gerne leben würdet. Überlegt euch Antworten auf diese Fragen und tauscht euch danach darüber aus. Und wenn ihr mögt – probiert gleich die eine oder andere Sache aus!

- Was ist für dich guter Sex? Was erlebst du bei gutem Sex?

- Wann empfindest du dich selbst als erotisch und sinnlich?

- Was möchtest du für dich neu entdecken?

- Welche Seite deiner Sexualität möchtest du stärker entwickeln?



soulace
paarberatung

- Was für Gesten, Berührungen und Handlungen würdest du genießen?

- Wie würde deine ideale Sexualität aussehen?



soulace
paarberatung

Übung 39

Sexuelle Grenzen erkennen

Überlege dir Antworten auf diese Fragen und tausche dich anschließend mit deinem Partner darüber aus – wenn du magst.

- In welchen Momenten kannst du dich deinem Partner sexuell ganz hingeben? Was stimmt dann?

- In welchen Momenten gelingt dir das nicht? Was fehlt dann?

- Hast du die Sicherheit, dass dein Partner deine Grenzen in jeder Situation respektiert?

- Welche sexuellen Praktiken magst du, welche nicht? Was sind Tabus?

- Wofür wärst du unter bestimmten Voraussetzungen offen, es auszuprobieren – und wofür auf keinen Fall?
