

# 1. Woche




Standortbestimmung in meinem Beziehungsleben:  
Wo stehe ich gerade und wo will ich hin?

 Höre dir zunächst das Audio an, in dem ich dir die Wochenaufgaben erkläre.

In dieser Woche möchte ich dich einladen, eine erste Spur deines inneren Programms herauszuarbeiten.

## 1. **Zuerst möchte ich einladen, einmal ganz bewusst wahrzunehmen, wie deine Emotionen deine Wahrnehmung beeinflussen.**

 Höre dir dazu die 1. Gedankenreise an und beantworte danach folgenden Fragen spontan und intuitiv.

A) Wenn es in meiner Beziehung rund läuft:

- Welches Gefühl habe ich in diesem Moment?
- Wie sehe ich mich selbst in diesem Moment?
- Wie sehe ich den anderen in diesem Moment?
- Wie erlebe ich unsere Beziehung in diesem Moment?
- Wie viel Augenhöhe erlebe ich in diesem Moment?

B) Wenn es einen Konflikt in meiner Beziehung gibt:

- Welches Gefühl habe ich in diesem Moment?
- Wie sehe ich mich selbst in diesem Moment?
- Wie sehe ich den anderen in diesem Moment?
- Wie erlebe ich unsere Beziehung in diesem Moment?
- Wie viel Augenhöhe erlebe ich in diesem Moment?

Reflexion: Was fällt dir auf?



## 2. Nun bitte ich dich anhand dieser Konfliktsituation dein inneres Programm etwas genauer zu erforschen.



Höre dir dazu die 2. Gedankenreise an und beantworte danach folgende Fragen spontan und intuitiv:

- Wie verhalte ich mich in dieser Konfliktsituation konkret—>Was ist meine Strategie?
- Was will ich in diesem Moment des Konflikts mit dieser Strategie erreichen oder vermeiden?
- Versuche diese Logik, die dahinter steckt in einem einfachen „Wenn...Dann...“-Satz zusammenzufassen (Bsp. *Wenn ich mich zurückziehe, vermeide ich es verletzt zu werden. Dann fühle ich mich sicher*).
- Ermöglicht dir diese Logik in diesem Moment Augenhöhe mit dem anderen oder nicht?
- Welche Reaktion löst dein Verhalten bei deinem Gegenüber aus?
- Was könnte sein Ziel dahinter sein: Was will er/sie in diesem Moment erreichen oder vermeiden? (Einfach raten :-)

Reflexion:

- Um was geht es dir in dieser Konfliktsituation wirklich?
- Welche innere Logik steckt dahinter?
- Inwiefern fördert oder behindert mein Muster in dieser Situation die Augenhöhe mit meinem Gegenüber?

