

2. Woche



Was ich über Beziehung gelernt habe:
Meinen inneren Film erforschen

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

In dieser Woche möchte ich dich einladen, die Rollenbesetzung, die Interaktionsmuster und das Drehbuch deines inneren Filmes zu erforschen.

- Zuerst möchte ich dich einladen, deinen inneren Film anhand einer einfachen Zeichnung zu skizzieren. Beantworte die folgenden Fragen und erstelle mit Hilfe der Symbole eine Skizze deines inneren Films (in den ersten 6-8 Jahren deiner Kindheit)**

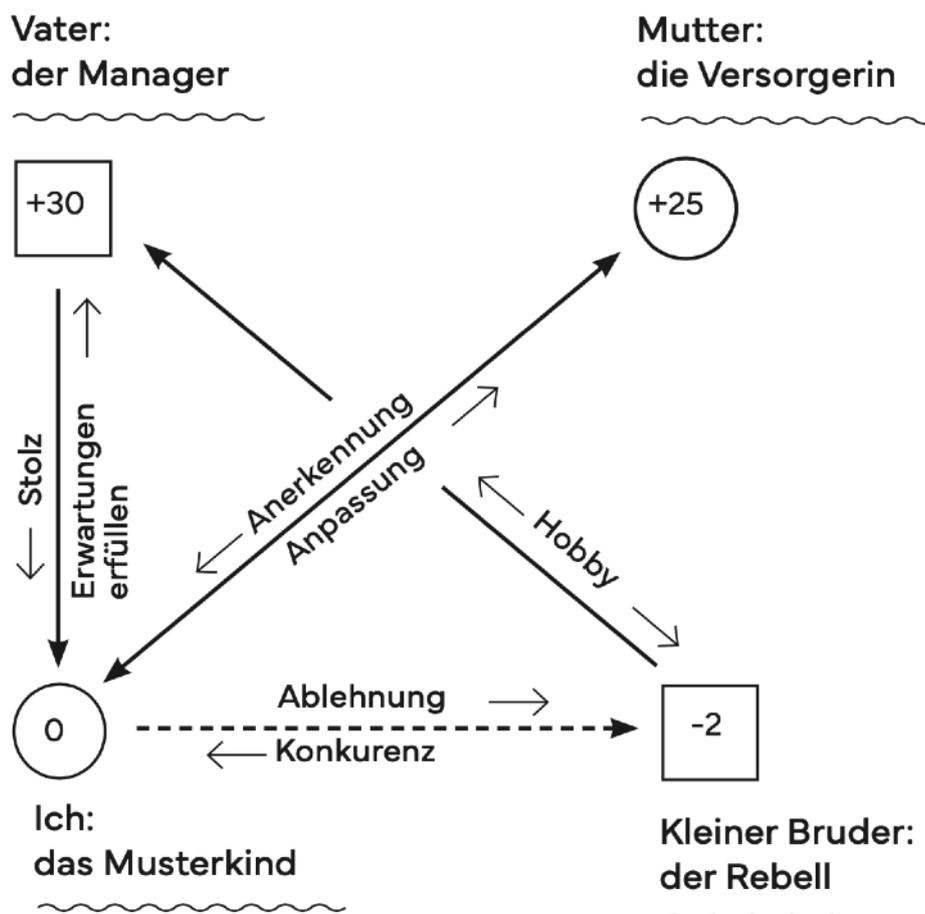
<u>Symbole:</u>	 Alter der Person zum Zeitpunkt deiner Geburt
<input type="checkbox"/> Mann	 Rolle
<input type="radio"/> Frau	 beste Beziehung / am wenigsten schlechte Beziehung
 verheiratet / in Beziehung	 schlechteste Beziehung
# getrennt	 Stolz → Was floss in dieser Beziehung hin & her?

- Mit welchen Personen bist du aufgewachsen?
- Wie alt waren die Personen zum Zeitpunkt deiner Geburt (z.B. Mutter +27, kleiner Bruder -5)?
- Welche Rolle hast du in deiner Herkunftsfamilie gehabt (Sonnenschein, Vermittler, Pechvogel, etc.)?
- Welche Rolle hatten deine Mutter, dein Vater, deine Geschwister bzw. die übrigen Personen in deiner Herkunftsfamilie?
- Schreibe zu jeder Rolle 2-3 typische Charaktereigenschaften.
- Zu wem hattest du in deiner Kindheit die beste Beziehung?



- Was waren die Qualitäten dieser Beziehung (was floss hin und her, z.B. Stolz, Anerkennung, Präsenz, gleiche Interessen)?
- Zu wem hatte jedes Familienmitglied jeweils die beste Beziehung?
- Zu wem hattest du in deiner Kindheit die schlechteste Beziehung?
- Was machte die Beziehung schlecht (was floss hin und her, z.B. Ablehnung, Enttäuschung, körperliche Abwesenheit, Unzuverlässigkeit)? 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?

Hier ist ein Beispiel, wie eine Filmskizze aussehen könnte:



2. Reflexionsfragen zum inneren Film:

Schau dir jetzt deine persönliche Filmskizze an und frage dich:

- Welcher Film läuft da bei mir? Welches Genre?
- Welche Interaktionsmöglichkeiten gibt es in meinem persönlichen Film:
- Welche Rollen können gut miteinander interagieren, welche weniger?
- Fallen mir Situationen ein, in denen du diesen Film in dein aktuelles Leben projizierst (Rollenbesetzungen, Interaktionsmuster, Atmosphäre)?

3. Mit einem wertschätzenden Blick die Ressourcen und Herausforderungen für mein Beziehungsleben erforschen, die ich durch dieses Filmsetting mitbekommen habe.

Betrachte die Skizze deines inneren Filmes aus der 1. Aufgabe einige Augenblicke aufmerksam.



Höre dir dann die Gedankenreise von Woche 2 an und beantworte danach folgenden Fragen spontan und intuitiv.

- Welche Ressourcen habe ich aus meinem Filmsetting mitbekommen, die mir in meinem heutigen Beziehungsleben ganz allgemein zugute kommen (Rollenbesetzung, Interaktionsmuster, Atmosphäre)?
- Welche Herausforderungen für mein allgemeines Beziehungsleben könnte mein persönlicher innerer Film beinhalten (Rollenbesetzung, Interaktionsmuster, Atmosphäre)?

