

3. Woche



Meinen Rucksack erforschen:
Was habe ich von meinen Eltern über Partnerschaft gelernt und
welche Rollenbilder habe ich mitbekommen

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

In dieser Woche legen wir den Fokus auf deine Eltern und ihre Art Partnerschaft zu leben. Ich möchte dich einladen, herauszufinden, welche Überzeugungen über Männer, Frauen und Partnerschaft du von ihnen mitbekommen hast und zu prüfen, welche du heute noch in deinem eigenen Rucksack mitträgst (vielleicht ohne, dass du es bisher wusstest).

1. Meinen inneren Film mit einer wertschätzenden Haltung betrachten:

Zunächst einmal möchte ich dich einladen, deinen inneren Film einen Moment lang mit einer Haltung voller Wertschätzung zu betrachten. Dazu habe ich dir eine Gedankenreise eingesprochen. Bevor du diese machst, nimm bitte dein Arbeitsblatt von Woche 2 zur Hand, auf dem die deinen inneren Films skizziert hast.

 **Gedankenreise: Mit Wertschätzung meinen inneren Film betrachten**

Reflexionsfragen:

Welche Gedanken sind dir während dieser Gedankenreise gekommen:

- Wofür kannst du deine Eltern wertschätzen?
- Wofür bist du ihnen dankbar?

Mit dieser Haltung bitte ich dich nun die 2. Aufgabe zu bearbeiten.



2. Welche Muster und Überzeugungen meiner Eltern trage ich heute noch mit mir herum?

Höre dir jetzt die 2. Gedankenreise an und beantworte direkt im Anschluss daran, die Reflexionsfragen.



Gedankenreise: Das Beziehungserbe meiner Eltern

Reflexionsfragen:

A. Beantworte im Anschluss an die Gedankenreise folgende Fragen:

- Welche Rolle hatte meine Mutter in meinem inneren Film?
- Was wollte sie in ihrer Rolle für sich selbst erreichen oder vermeiden?
- Was war ihre Strategie in ihrer Rolle (was hat sie getan/ nicht getan)?

- Welche Rolle hatte mein Vater in meinem inneren Film?
- Was wollte er in seiner Rolle für sich selbst erreichen oder vermeiden?
- Was war seine Strategie in seiner Rolle (Was hat er getan/ nicht getan)?

- Wie war die Beziehung zwischen der Rolle meines Vaters und der meiner Mutter (was floss da hin und her?)
- Was machte die Beziehung gut oder schlecht?

- Welches Bild von Partnerschaft hast du in deiner HF gelernt:
Partnerschaft/Ehe/Beziehung ist...

- Welche Rollenbilder hast du in deiner Herkunftsfamilie gelernt:
Frauen sind...
Männer sind...

B. Geh nun einmal ganz bewusst alle Überzeugungen über Beziehungen, Männer und Frauen durch, die du gefunden hast und frage dich:

Wenn ich ganz ehrlich mit mir selbst bin: Welche dieser Überzeugungen trage ich heute bewusst oder unterbewusst noch mit mir herum? Markiere sie mit einer Farbe.

Gehe nun diese Überzeugungen, die du farbig markiert hast, durch und frage dich, ob sie dir in deinem Leben heute hilfreich sind, eine entspannte Partnerschaft auf Augenhöhe leben zu können. Unterstreiche, diejenigen, die dir nicht dienlich sind mit rot.

Ausblick:

Als Kind hast du diese Glaubenssätze unterbewusst mitbekommen. Heute als Erwachsene/r darfst du sie prüfen, ob du sie weiterhin mitnehmen möchtest auf deinem Beziehungsweg. Einige sind hilfreich und dienen dir als Ressource. Andere behindern oder blockieren dich auf deinem Weg zu einer erfüllten Partnerschaft auf Augenhöhe.

Im Rahmen unseres Programms hast du die Möglichkeit, die hinderlichen Überzeugungen in Wertschätzung loszulassen. Dazu mehr in den nächsten Wochen.

