

LEBE LEICHTER:

**ENTINSEL & ENTÄRGERE DEINE
BEZIEHUNGEN**

7 NOCH ETWAS HABE ICH AUF DIESER WELT BEOBACHTET, DAS MIR SINNLOS ERSCHEINT:

8 MANCH EINER LEBT VÖLLIG ALLEIN UND HAT WEDER KINDER NOCH GESCHWISTER. TROTZDEM ARBEITET ER OHNE ENDE UND IST NIE ZUFRIEDEN MIT SEINEM BESITZ. ABER FÜR WEN MÜHE ICH MICH DANN AB UND GÖNNE MIR NICHTS GUTES MEHR? DAS IST DOCH UNSINNIG, SO VERGEUDET MAN NUR SEINE ZEIT!

9 ZWEI HABEN ES BESSER ALS EINER ALLEIN, DENN ZUSAMMEN KÖNNEN SIE MEHR ERREICHEN.

10 STÜRZT EINER VON IHNEN, DANN HILFT DER ANDERE IHM WIEDER AUF DIE BEINE. DOCH WIE SCHLECHT STEHT ES UM DEN, DER ALLEINE IST, WENN ER HINFÄLLT! NIEMAND IST DA, DER IHM WIEDER AUFHILFT!

11 WENN ZWEI IN DER KÄLTE ZUSAMMENLIEGEN, WÄRMT EINER DEN ANDEREN, DOCH WIE SOLL EINER ALLEIN WARM WERDEN?

12 EINER KANN LEICHT ÜBERWÄLTIGT WERDEN, DOCH ZWEI SIND DEM ANGRIFF GEWACHSEN. MAN SAGT JA AUCH: »EIN SEIL AUS DREI SCHNÜREN REIßT NICHT SO SCHNELL!«

ES GEHT UM MICH.

NICHT UM DIE ANDEREN.

**WER SIND DIE
WICHTIGSTEN?**

WER SIND DIE WICHTIGSTEN?

- ▶ Notiere die 5 liebsten bzw. wichtigsten Energiespendender Menschen
- ▶

WER SIND DIE WICHTIGSTEN?

- ▶ Notiere die 5 liebsten bzw. wichtigsten Energiespendender Menschen
- ▶ Bewerte von 0-10 wie nahe du ihnen gerade bist (dein Empfinden):
 - ▶ 0 = unsere Beziehung ist gerade gar nicht gut. Wir sehen uns nicht, ich fühle mich nicht verbunden, wir reden nicht.
 - ▶ 10 = unsere Beziehung ist der Wahnsinn. Ich fühle mich total verbunden, wir haben so viel Zeit miteinander, dass unsere Beziehung ganz ganz wunderbar ist.



WER SIND DIE WICHTIGSTEN?

- ▶ Notiere die 5 liebsten bzw. wichtigsten Energiespender Menschen
- ▶ Bewerte von 0-10 wie nahe du ihnen gerade bist (dein Empfinden):
 - ▶ 0 = unsere Beziehung ist gerade gar nicht gut. Wir sehen uns nicht, ich fühle mich nicht verbunden, wir reden nicht.
 - ▶ 10 = unsere Beziehung ist der Wahnsinn. Ich fühle mich total verbunden, wir haben so viel Zeit miteinander, dass unsere Beziehung ganz ganz wunderbar ist.
- ▶ Nimm Gott und dich selbst mit in die Liste auf.

**WER SIND DIE UNWICHTIGSTEN DIE
GERADE DENNOCH ENERGIE & ZEIT
RAUBEN DÜRFEN?**

WER SIND DIE UNWICHTIGSTEN DIE DENNOCH ... RAUBEN DÜRFEN?

- ▶ **ENTMUTIGER**
- ▶ **BLUTEGEL**
- ▶ **ÜBERMÄßIGE KRITIKER**
- ▶ **MANIPULATOREN**

**TIPP 1: PFLEGE DIE
FREUNDSCHAFT ZU DIR SELBST.**

„WENN EIN GUTER MENSCH SPRICHT, ZEIGT SICH, WAS ER GUTES IN SEINEM HERZEN TRÄGT. DOCH EIN MENSCH MIT EINEM BÖSEN HERZEN KANN AUCH NUR BÖSES VON SICH GEBEN. DENN WOVON DAS HERZ ERFÜLLT IST, DAS SPRICHT DER MUND AUS!“

Bibel: Lukas Evangelium Kapitel 6, Vers 45

TIPP 2: BLEIB DRAN.

**TIPP 3: KLAMMER
NICHT.**



TIPP 4: ÜBERLASS NICHT ALLES DEM ZUFALL.

ÜBERLASS NICHT ALLES DEM ZUFALL

- ▶ 1. SONNTAG IM MONAT = BEZIEHUNGS-PLAN-SONNTAG
- ▶ QUARTALSURLAUBE
- ▶ KLOSTERWOCHENENDE
- ▶ JOUR-FIXE

TIPP 5:

**AKTUALISIERE DEIN PARTNER- &
FREUNDE-WIKI.**

AKTUALISIERE DEINE PARTNER- & FREUNDE-WIKI

- ▶ WELCHE THEMEN BEWEGEN DICH GERADE BESONDERS?
- ▶ HAST DU DEINE MEINUNG BEZÜGLICH IRGENDETWAS IM LETZTEN JAHR VERÄNDERT?
- ▶ HAST DU NEUE FÄHIGKEITEN ODER TALENTE AN DIR SELBST ENTDECKT?
- ▶ HAST DU TRÄUME ODER WÜNSCHE IM LETZTEN JAHR LOSGELASSEN?
- ▶ WENN DU DEIN AKTUELLES ICH MIT DEINEM ICH VOR 5 JAHREN VERGLEICHEN WÜRDDEST, WELCHE VERÄNDERUNGEN NIMMST DU WAHR?

**TIPP 6: ENTÄUßERE DICH
DURCH FAIRES STREITEN.**

FAIR STREITEN

- ▶ Sieh Personen als Konfliktpartner, nicht als Konfliktgegner.
- ▶ Trau dem Konflikt zu, eine Chance zu sein, um eure Beziehung zu vertiefen!
- ▶ Einige dich auf ein Zeitlimit zum Streiten z.B. auf max. 15-60 Minuten.
- ▶ Brich einen Konflikt nicht ab, z.B. durch verlassen des Zimmers, ohne wieder auf den anderen zuzugehen.
- ▶ Begrenzt das Streitfeld auf 1 Thema das ihr klar benennt.
- ▶ Pflege einen liebevollen Ton und vermeide Schimpfwörter, sarkastischen Humor oder Ironie.

FAIR STREITEN

- ▶ Sammle keine Munition, sondern sprich zügig an, was dich verletzt, stört, hilflos oder traurig macht etc.
- ▶ Hör aufmerksam zu: Suche Augenkontakt. Gib zustimmende Töne von dir. Frag nach ob du Dinge richtig verstanden hast.
- ▶ Ärger dich in der „Ich-Form“ und ärgere dich präzise! Statt zu sagen „Du bist blöd, weil du immer alles liegen lässt“, sag lieber „Ich ärgere mich darüber, dass du am Dienstag und Donnerstag eine deiner Socken im Bad liegen gelassen hast. Ich wünsche mir, dass du deine Kleidung in den Wäschekorb legst.“
- ▶ Feiert Versöhnung. Nimm die gehisste weiße Flagge an und freu dich darüber, wenn Dinge geklärt sind. Gönn euch dann was Schönes um den bewältigten Konflikt zu feiern.

TIPP 7:

SAG FOLGENDE LIEBEVOLLE SÄTZE.

„ICH GEBE ZU, ICH HATTE UNRECHT.“

„ES TUT MIR LEID.“

„DAS HAST DU WUNDERBAR GEMACHT.“

„WAS DENKST DU DARÜBER?“

„KANN ICH DIR HELFEN?“

„VIELEN DANK.“



TIPP 8:

WERTVOLLE ZEITEN.

ZEIT DER ZUNEIGUNG (5 MIN TÄGLICH)

ZEIT DER FRAGEN (2H PRO WOCHE)

ZEIT DER ANERKENNUNG (TÄGLICH MIN. 1 LOB)

ZEIT DES ABSCHIEDS (2 MIN PRO ABSCHIED)

ZEIT DES WIEDERSEHENS (20 MIN PRO WIEDERSEHEN)

3 BESCHLÜSSE FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT.

MACHBAR. MESSBAR. MOTIVIEREND.