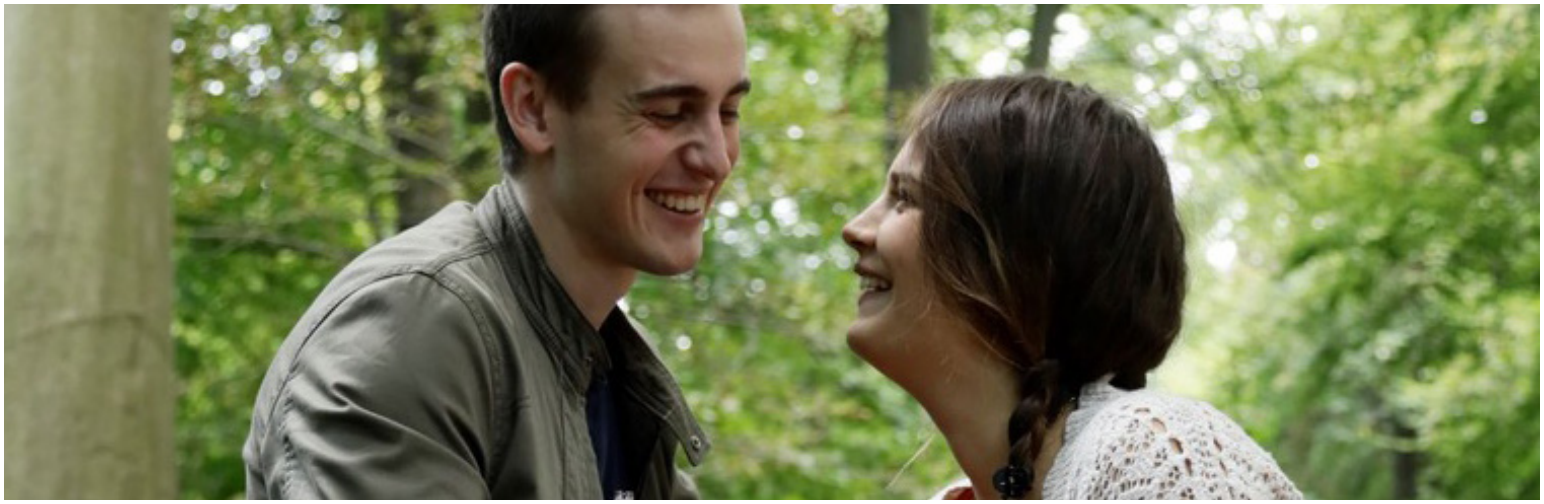

familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

FOKUSWECHSEL

Mein Name ist Ira. Heute geht es um den Fokus unserer Gedanken und wie sich dieser auf unsere Partnerschaft auswirkt.

Kennst du das, wenn du Veränderungswünsche an das Verhalten deines Partners oder deiner Partnerin hast? Oder andersherum, wenn dein Gegenüber dir Unzufriedenheit signalisiert?

Ich möchte euch hineinnehmen in eine Situation, die für mich das Blatt gewendet hat. Zu Beginn eines unserer Sommerurlaube hatte sich von der stressigen Vorwoche manches angestaut. Wir hatten einige Änderungswünsche an das Verhalten des anderen.

Als wir es uns dann abends in unserer Ferienwohnung auf dem Sofa gemütlich machen wollten, ploppte ein Thema nach dem nächsten auf. Um das Ganze zu ordnen, hatten wir plötzlich die Idee, uns gegenseitig eine ganz besondere Erlaubnis zu erteilen. Nämlich, einander auf freundliche Weise einige Punkte aufzuschreiben mit Bereichen, in denen wir uns Veränderung wünschen.

Kein Problem! Mein Zettel war schnell geschrieben, dafür benötigte ich keine fünf Minuten. Als wir uns die Zettel dann gegenseitig überreichten, landete ich wieder auf dem Boden der Tatsachen und begriff, dass ich mich an meine eigene Nase fassen muss.

Ich spürte die Liebe zu meinem Mann und fühlte mich motiviert. Da war sie wieder, die Haltung, mit der wir geheiratet haben. Die Haltung, bei sich anzufangen, seinen eigenen Teil zu tun. Dieser Zettel führte dazu, dass ich mich tatsächliche einige Stunden später schon nicht mehr an die Punkte, die ich meinem Mann geschrieben hatte, erinnern konnte. Meine Gedanken hatten zu tun mit meiner neuen Liste, die mir nahegelegt wurde. Also landete ich wieder bei mir selbst. Ich war damit beschäftigt, Verantwortung für mein Verhalten und für meinen Anteil zu übernehmen. Statt mich auf die Veränderung meines Mannes zu fokussieren, war ich nun mit meiner eigenen beschäftigt.

So viel zu unserem Sommerurlaub. Der übrigens, nachdem wir am ersten Abend das klärende Gespräch hatten, ziemlich entspannt und erholsam war.

Für den Erfolg dieser Übung ist folgende Haltung wichtig:

Nachdem ihr euch gegenseitig die Wünsche mitgeteilt habt, lasst los. Überlasst dem anderen die volle Verantwortung und Freiheit diese anzugehen, wann und wie er das will. Und erinnert einander nicht mehr daran.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Bitte dein Gegenüber, dir EINEN Bereich zu nennen, der ihn an deinem Verhalten stört. Und dann schau, ob du dort etwas verändern möchtest.