BEZIEHUNGSKOMPASS

Mit dem Beziehungskompass richtest Du die Aufmerksamkeit auf Deine Wünsche und Bedürfnisse. Es geht gerade nicht um (D)einen Partner, sondern darum, was Du Dir in einer Beziehung wünschst. Du lernst Dich selber besser kennen, indem Du wahrnimmst, was Du möchtest, das in Worte fasst und Dich damit auseinandersetzt, wie sich das eine oder andere ganz konkret für Dich anfühlt.

Klarheit für Dich zu haben bedeutet Orientierung. Es geht weder um eine Checkliste, noch darum, Dein Gegenüber zu bewerten. Vielmehr stärkt der Beziehungskompass die Verbindung zu Dir selbst.
Bereits bei der Partnerwahl kannst Du bewusst auf Deine Bedürfnisse achten, statt Dich von Anziehung, Hoffnung, Angst oder der Meinung anderer leiten zu lassen.
In der Beziehung kann er Dich daran erinnern, was Dir wichtig ist und in welche Bereiche Du investieren willst. Ihr könnt auch als Paar einen erstellen, der Eure gemeinsamen Werte und Wünsche für Euch enthält.

SO GEHT'S:

Erstelle eine Liste mit drei Spalten.
In die erste schreibst Du, was Dir in einer Beziehung wichtig ist. Was möchtest Du?
In die anderen beiden kommen Erkennungsmerkmale. Wie fühlt es sich ganz konkret an, wenn Du erlebst, was Du Dir wünschst? Bzw. woran merkst Du, dass das fehlt?

WANTS Was wünsche ich mir?	**YES!** Woran erkenne ich, dass dieses Bedürfnis erfüllt ist?	**NO** Woran erkenne ich, dass dieses Bedürfnis nicht berücksichtigt wird?
Ehrlichkeit	Er ist authentisch, auch wenn es unangenehm ist; ich fühle mich sicher und kann mich auf ihn verlassen	White lies, Details weglassen, Dinge verheimlichen oder hinter Angriffen verstecken
Humor	Respektvoller Humor, wir können gemeinsam Tränen lachen; Wortspiele	Witze auf Kosten anderer, ich schäme mich fremd
Ein erwachsenes, reifes Gegenüber	Er reflektiert sich selbst, übernimmt Verantwortung für seine Gefühle und Handlungen; wir können über Inhalte diskutieren und gemeinsam nach Lösungen suchen	Er muss sich stets verteidigen und gibt anderen die Schuld; Schuldzuweisung statt konstruktiver Aussprache

BONUS:

Du kannst Deine Wünsche zusätzlich markieren und unterscheiden:
MUST: Was muss für Dich unbedingt gegeben sein?
NICE TO HAVE: Was wäre schön, ist aber keine Voraussetzung?
NO GO: Was hat für Dich keinen Platz in der Beziehung? Wo liegt Deine Grenze?

Wonach hältst Du in einer Beziehung Ausschau, und was kannst Du selbst dazu beitragen?
Je besser Du Dich selbst kennst, desto bewusster kannst Du Deine Beziehungen gestalten.

