



Foto: Dr. E. Teutsch – 02248

Unser Leben besteht aus einem Netz aus Beziehungen

Aus unserem Testlabor

# Beziehung 3

Lernthema 1: Beziehungen positiv gestalten  
Band 3: Die Wegwischübung



## Vorausgeschickt

Beziehung ist mehr. Beziehung ist alles! .....	3
Die Wegwisch-Übung .....	3
Die Paarbeziehung .....	6
1) Was läuft gut in meiner Paarbeziehung? .....	6
2) Was läuft weniger gut in meiner Paarbeziehung?.....	7
3) Was stört mich am meisten an meiner/m Partner/in?.....	8
4) Was freut mich am meisten an meiner/m Partner/in? .....	9
5) Was könnten Andere tun, um meine Beziehung zu verbessern?.....	10
6) Was könnten wir als Paar tun, um unsere Beziehung zu verbessern? ..	11
7) Was könnte ich tun, um unsere Paarbeziehung zu verbessern? .....	12
8) Was tue ich jetzt konkret, um unsere Paarbeziehung zu verbessern? ..	13
Meine Beziehungen zu anderen Menschen.....	14
1) Was läuft gut in meinen sozialen Kontakten? .....	14
2) Was läuft weniger gut in meinen sozialen Kontakten? .....	15
3) Für wen bin ich wichtig? .....	17
4) Wer ist für mich wichtig? .....	18
5) Wie plane ich meine sozialen Kontakte? .....	19
Zum Schluss .....	20

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)  
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unserer Jahresgruppe „Veränderung“:  
[www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/)



### Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

### Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

### Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

### Kontakt

**TELOS**  
Institut für Psychologie & Wirtschaft  
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43  
Tel.: 0471 3015 77  
[info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)



telos.bozen



## Beziehung ist mehr. Beziehung ist alles!



Unser Leben besteht aus einem Netz aus Beziehungen ...

Aus unserem Testlabor

Foto: Dr. E. Teutsch - 02248

### Die Wegwisch-Übung

Beziehungen sind immer wieder Thema auf der Therapeutencouch. Kein Wunder, Beziehungen sind die Grundlage unseres Lebens, ohne Beziehungen wären wir gar nichts. Sie glauben es nicht?

Dann machen Sie doch unsere Wegwisch-Übung.

Schließen Sie einen Moment die Augen und stellen Sie sich eine riesige Schultafel vor, auf der jemand mit Kreide Ihr ganzes Leben gezeichnet hat. In der Mitte Sie selbst, dann Partner und Kinder, wenn Sie solche haben, Ihre Eltern, die Verwandten und Bekannten, die Arbeitskollegen, alle flüchtigen Kontakte, die Sie in Ihrem Leben je hatten – ja auch der Autofahrer vor Ihnen, der Sie so ärgert und die Nachbarin vom Balkon nebenan, die Ihre Geranien auszapft. Es sind alle, alle da, mit denen Sie jemals etwas zu tun hatten, hier auf der Tafel aufgemalt. Schauen Sie sich die Tafel mit Ihren Beziehungen eine Weile an... Jetzt nehmen Sie einen Putzlappen und fangen an, die einzelnen Teile Ihres Beziehungsbildes wegzuwischen. Beginnen Sie ruhig mit den Menschen, über die Sie sich schon oft geärgert haben. Ihr Chef? Weg damit! Der Polizist vor Ihnen, weg damit! Und warum nicht gleich das ganze Polizeikommando samt den unfähigen Politikern, die dafür verantwortlich sind, weg damit! Auch über Ihren Mann haben Sie sich schon geärgert oder über Ihre Frau und über die Kinder sicher auch und über die ganzen – also her mit dem Lappen und weggewischt! Weg, weg, weg!

**Stopp!**

Halten Sie einen Moment inne und lesen Sie dann weiter auf der nächsten Seite!







... und ohne diese bleibe auch non mir nichts mehr übrig!

Aus unserem Testlabor

### **Gähnende Leere!**

Wie sieht denn Ihr Bild jetzt aus? Da sind ja nur noch Sie selbst zu sehen und auch Sie sind schon ziemlich verwischt. Wer sind Sie denn noch, wenn alles andere wegfällt? Nicht mehr viel? Aha, gar nichts mehr? Stimmt. Ohne Beziehungen sind wir gar nichts. Erst unsere Kontakte mit der Umwelt machen uns zu dem, was wir sind. Daher brauchen wir diese Kontakte, die positiven und – wie Sie gerade gesehen haben – sogar die negativen. Weil sie für uns lebenswichtig sind. Was lebenswichtig ist, will regelmäßig gepflegt werden. Das gilt für Bekannte, das gilt für den Job, das gilt für die Partnerschaft – regelmäßige Beziehungspflege!

Wie klingt das für Sie? Wie viel Zeit und Ideen wollen Sie investieren für die Pflege Ihrer Beziehungen? Und zwar BEVOR Sie alleine versauern und BEVOR Sie auf einer Therapeutencoach sitzen und auch BEVOR Sie sich bloß als Ersatz für menschliche Kontakte auf den Hund kommen und sich einen solchen zulegen.

In dem Fall nämlich: armer Hund und armer Mensch!

### **Ihre ersten Gedanken dazu**

---



---



Lesen Sie dann weiter auf der nächsten Seite





Foto: TELOS – FT1367

Was bleibt, wenn alle Beziehungen weggewischt sind? Nichts, gar nichts.

Bild aus unserem Testlabor

### **Keine Beziehungen, kein Leben.**

Die Tafel ist leer gewischt. Das geht nicht. So kann niemand leben. Der Mensch ist ein soziales Wesen, ein „Zoon politikon“ wie es die alten Griechen nannten.

Platon beschreibt den Menschen als naturgemäß soziales Wesen. Durch seine physische Herkunft ist er im Weltlichen verankert, während seine metaphysische Herkunft ihm die Möglichkeit der Entwicklung gibt. So kann sich der Mensch vervollkommen und soziale Gemeinschaften bilden.

Aristoteles sagt es – einfach formuliert – so: „Das uns innewohnende Ziel beschreibt unseren Daseinszweck und den Weg zur Vervollkommnung. Die Erreichung des <<guten Lebens>> kann nur in der Gemeinschaft verwirklicht werden. Das ist jedem Menschen von Natur aus eingepflanzt: Wie im Samen der ganze Baum veranlagt ist, so ist im Menschen die Gemeinschaft veranlagt.“

### **Der Weise im Walde?**

Sicher, er mag wohl existieren, der Einsiedler, der hinter sieben Bergen tief im Walde verborgen meditierend glücklich und zufrieden ist. Der allergrößte Teil der Menschheit hingegen lebt anders, lebe im sozialen Gefüge, lebt im Austausch mit anderen und für andere. Alleine verlieren wir den Maßstab, die Mitte, das Gleichgewicht.

Wir brauchen unsere Mitmenschen zum Leben!















### **Also: Was werden Sie tun, um Beziehungen zu pflegen?**

Arbeiten Sie jetzt mit den Blättern auf den nächsten Seiten














## Die Paarbeziehung









1) Was läuft **gut** in meiner Paarbeziehung?

Beschreibung	Was hat das mit mir zu tun?
1	
	
2	
	
3	
	
4	
	
5	
	
6	
	
7	
	
8	
	
9	
	
10	
	

2) Was läuft **weniger gut** in meiner Paarbeziehung?







Beschreibung	Was hat das mit mir zu tun?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
	

3) Was **stört** mich am meisten an meiner/m Partner/in?

Beschreibung	Was löst das bei mir aus?
1	 
2	 
3	 
4	 
5	 
6	 
7	 
8	 
9	 
10	 



4) Was freut mich am meisten an meiner/m Partner/in?





















Beschreibung	Was löst das bei mir aus?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

5) Was könnten **Anderere** tun,  
um meine Beziehung zu verbessern?





















Anderere Menschen kennen Sie als Einzelperson und auch als Paar. Was könnten/sollten diese Andereren tun, um Ihre Paarbeziehung zu verbessern? Wer sollte das tun und wann sollte dieser Andere damit beginnen?

Was könnte getan werden	Wer sollte es tun?	Wann sollte damit begonnen werden?
1		
		
2		
		
3		
		
4		
		
5		
		
6		
		
7		
		
8		
		
9		
		
10		
		





















6) Was könnten **wir als Paar** tun,  
um unsere Beziehung zu verbessern?

Beschreibung	Wer von uns sollte es tun?	Wann sollten wir damit beginnen?
1		
		
2		
		
3		
		
4		
		
5		
		
6		
		
7		
		
8		
		
9		
		
10		
		

7) Was könnte **ich** tun,  
um unsere Paarbeziehung zu verbessern?

Beschreibung	Wer könnte mir dabei helfen?	Wann könnte ich damit beginnen?
1		
		
2		
		
3		
		
4		
		
5		
		
6		
		
7		
		
8		
		
9		
		
10		
		

8) Was tue ich jetzt **konkret**,  
um unsere Paarbeziehung zu verbessern?

Beschreibung	Wer könnte mir dabei helfen?	Wann könnte ich damit beginnen?
1		
		
2		
		
3		
		
4		
		
5		
		
6		
		
7		
		
8		
		
9		
		
10		
		



## Meine Beziehungen zu anderen Menschen

### 1) Was läuft **gut** in meinen sozialen Kontakten?

Welche sozialen Kontakte pflegen Sie? Wochenendkontakte, Abendtreffen, Wandergruppe, Theaterbesuche, Hobbys, berufliche Kontakte, Nachbarschaft, Familie (NICHT Partnerschaft, die bearbeiten Sie bitte separat!). Wie oft und wie regelmäßig haben Sie diese Kontakte?




























Art der Kontakte	Wie oft? Was genieße ich dabei?
1	
	
2	
	
3	
	
4	
	
5	
	
6	
	
7	
	
8	
	
9	
	
10	
	

2) Was läuft **weniger gut** in meinen sozialen Kontakten?

Welche sozialen Kontakte, welche bestimmten Menschen vernachlässigen Sie? Warum? Was stört Sie dabei? Was tun Sie, um diesen Kontakten auszuweichen? Welche Nachteile hat das für Sie? Was könnten Sie tun, um auch diese sozialen Kontakte zu verbessern?














Art der Kontakte, Welcher bestimmte Mensch	Was stört mich dabei? Wie vermeide ich sie? Welche Nachteile? Wie könnte ich dies verbessern?
1	
2	
3	
4	
5	

Fortsetzung: Welche sozialen Kontakte, welche bestimmten Menschen vernachlässigen Sie? Warum? Was stört Sie dabei? Was tun Sie, um diesen Kontakten auszuweichen? Welche Nachteile hat das für Sie? Was könnten Sie tun, um auch diese sozialen Kontakte zu verbessern?

Art der Kontakte, Welcher bestimmte Mensch	Was stört mich dabei? Wie vermeide ich sie? Welche Nachteile? Wie könnte ich dies verbessern?
6	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

### 3) Für wen bin ich wichtig?

Für wen sind Sie wichtig? Warum? Wie oft sehen Sie ihn/sie? Reicht Ihnen das? Wenn Sie diesen Menschen öfters sehen möchten, wie könnten Sie das tun? Was würde das verbessern? Wenn dieser Mensch in Schwierigkeiten stecken würde: dürfte er sich bei Ihnen melden? Auch nachts?




Für wen bin ich wichtig?	Warum? Wie oft? Wie öfters sehen?
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	
11)	
12)	
13)	
14)	
15)	

Nur für den persönlichen Gebrauch!

telos-training.com

#### 4) Wer ist für mich wichtig?

Wer ist für Sie wichtig? Warum? Wie oft sehen Sie ihn/sie? Reicht Ihnen das? Wenn Sie diesen Menschen öfters sehen möchten, wie könnten Sie das tun? Was würde das verbessern? Wenn Sie in Schwierigkeiten stecken würden: dürften Sie sich bei diesem Menschen melden? Auch nachts?

Wer ist für mich wichtig?	Warum? Wie oft? Wie öfters sehen?
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	
11)	
12)	
13)	
14)	
15)	

Nur für den persönlichen Gebrauch!

telos-training.com



5) Wie plane ich **meine sozialen Kontakte**?

Wie viele Ihrer sozialen Kontakte laufen auf welche Weise ab – **Beruflich, privat, persönlich, telefonisch, elektronisch** (Internet, SMS, Chats, Messenger-Dienste wie WhatsApp, Twitter, Instagram, Facebook usw.)? Welche Vor- und Nachteile sehen Sie dabei? Welche wollen Sie reduzieren, welche ausbauen? Was können Sie noch besser nutzen?

Art und Häufigkeit der Kontakte	Vorteile? Nachteile? Reduzieren? Verstärken? Verbessern?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

## Zum Schluss



Foto: Dr. E. Teutsch – 135522b

Lieber Beziehungen pflegen, statt alleine versauern!

Schnappschuss aus einer unserer Jahresgruppen

### Hier noch einige Zitate zum Thema:

**Gemeinsamkeiten machen eine Beziehung angenehm, interessant wird sie jedoch erst durch die kleinen Verschiedenheiten.**

Konfuzius (551 - 479 v. Chr.), chinesischer Philosoph

**Schiffe stranden an Felsen,  
menschliche Beziehungen oft schon an Kieselsteinen.**

Edith Stein (1891 - 1942), Theresia Benedikta vom Kreuz,  
deutsche Philosophin, in Auschwitz ermordet.

**Ohne Essen verhungert der Körper,  
ohne Beziehungen die Seele!**

Dr. Elmar Teutsch (\* 1949), Wirtschaftspsychologe  
Psychotherapeut und Unternehmenscoach.

**Auch ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit der Pflege Ihrer Beziehungen – und dass Sie glücklich und zufrieden eingebunden sind in einer funktionierenden Partnerschaft. Und wenn Sie spüren, dass es immer noch, mit Ihren sozialen Kontakten, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

**Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser**

TELOS – Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)  
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unserer Jahresgruppe „Veränderung“:  
[www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/)