

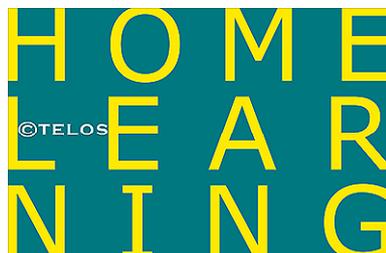


Foto: Dr. E. Teutsch – 13428dr

Warum bringen unsere Beziehungen so viel Freude und auch so viel Leid?

Beziehung I

Lernthema I: Beziehungen positiv gestalten
Band I: Freud und Leid



Überblick

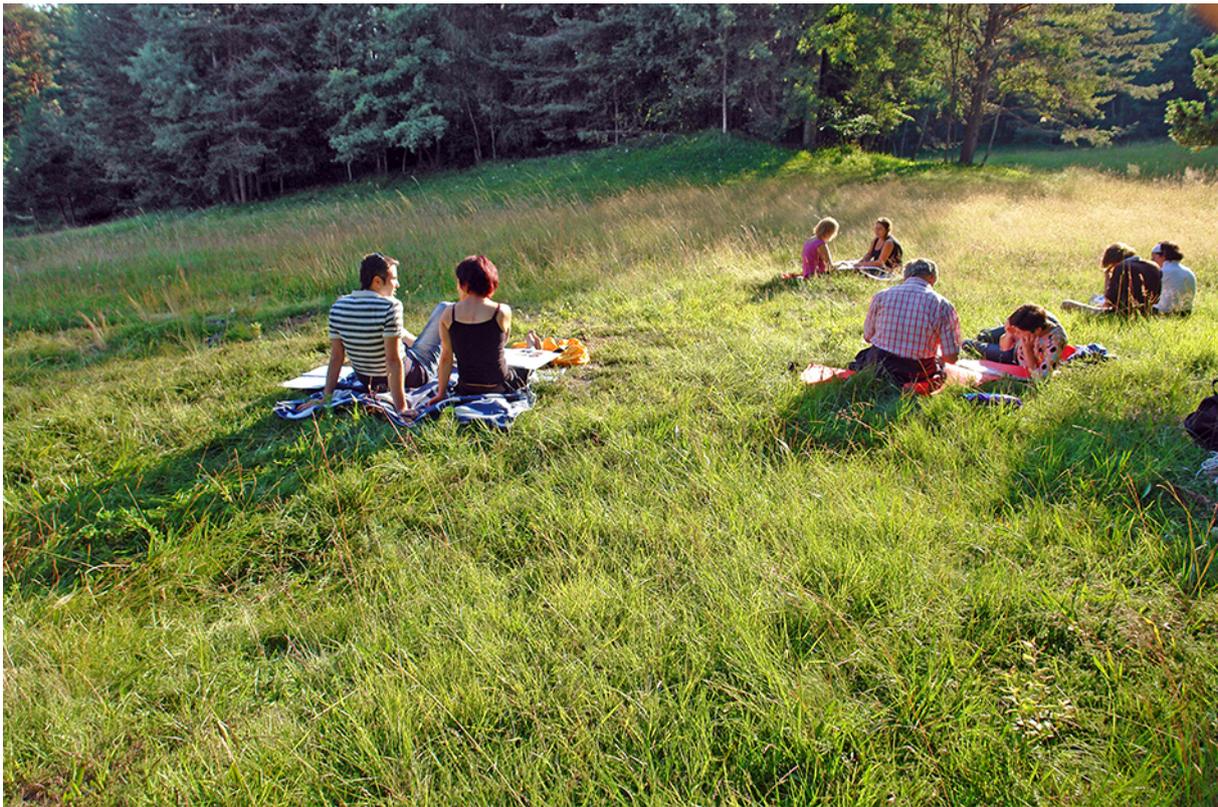


Foto: Dr. E. Teutsch – B9963b

Gute Beziehungen wollen immer wieder geübt werden! Schnappschuss aus einem TELOS-Training am Ritten

Der Inhalt dieser Broschüre

Überblick.....	2
Der Inhalt dieser Broschüre.....	2
Die Reihe "Homelearning"	3
Einführung: Die „Mach mich glücklich-Falle“	4
Lesen, denken, spüren notieren!	7
Die eine Sache	7
Die drei Schritte	8
Die vier Fragen.....	9
Die tausend Chancen.....	15
Die Sonne scheint jeden Tag neu.....	16

Die Reihe "Homelearning"

Unsere Reihe „Homelearning“:
www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen
neueste Forschungsergebnisse und stammen aus
unseren psychologischen Beratungen, Coachings und Seminaren.

Foto: TELOS – E627/1khh



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. Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körper-Therapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter.

Hinweise

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit müssen daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. 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 die jeweils vorgeschlagenen Techniken und Instrumente durchführen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Unternehmensberatung dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig mit Problemen oder Störungen zu tun haben, die Sie nicht lösen können oder wenn sie erfahren haben, dass Sie in Ihrem Arbeitsumfeld nicht die nötige Unterstützung bekommen, wenden Sie sich bitte an Ihren Vorgesetzten und / oder holen Sie für sich an Ihrem Wohnort professionelle Hilfe.

Kontakt

TELOS

Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43

Tel.: ++43 0471 3015 77

info@telos-training.com

www.telos-training.com



Einführung: Die „Mach mich glücklich-Falle“



Foto: Dr. E. Teutsch – 13428dr

So schön der Tag sein auch mag, die Hochzeit alleine reicht noch lange nicht für dauerhaftes Glück!

Wer ist verantwortlich für Ihr Leben? Und für Ihr Glück?

Der/die andere soll retten? Vom Anderen erwarten, endlich glücklich zu werden, klappt nicht. Streichen Sie den Satz: „Mach mich glücklich!“. Ersetzen Sie ihn durch: „ICH bin glücklich und mit DIR zusammen ist es erst recht schön.“

Vanessa, 24, berichtet

„Ich hatte mir alles so schön erträumt. Nach einer ziemlich schwierigen Kindheit und Jugend, wo ich nie etwas anderes wollte als ein harmonisches Heim, hatte ich in Damian einen richtigen Freund gefunden, so konnte ich endlich ausziehen und eine eigene Familie gründen. Doch schon von Anfang an hatten wir Probleme, die bald immer größer wurden, vor allem nachdem unser erstes Kind da war, für mich auf jeden Fall ein Wunschkind, unser Simon, aber trotzdem wurde es immer schwieriger. Mein Mann geht auf Abstand, ich merke, wie er versucht, möglichst wenig zu Hause zu sein. Heute ist es leider so, dass ich mich total unverstanden fühle, eigentlich auch ungeliebt und um alles betteln muss, so habe ich mir das nicht vorgestellt. Ich weiß nicht, wie das weiter gehen soll.“

Dieser Text geht auf der nächsten Seite weiter





Foto: Dr. E. Teutsch – 13370b

Wie duften Rosen wohl im Schnee? Wie überleben Beziehungen auch in der Kälte des Alltags?

Leider keine Seltenheit

Je duftender die erträumte Rose, desto größer die mögliche Enttäuschung! Viel zu oft hören wir in der psychologischen Praxis Geschichten wie diese. Der Grund dafür liegt in der Tatsache, dass Menschen bei der Partnerwahl unbewusst versuchen, sich vom Anderen eigene unerfüllte Wünsche und Träume erfüllen zu lassen und damit Partner suchen, welche die eignen Schwächen kompensieren und alte Wunden heilen sollten. Am liebsten würden wir uns vor den anderen hinstellen, die Arme ausstrecken und rufen: Mach mich glücklich! Klappt aber nicht. Kein Außenstehender kann das, das schafft nur jeder für sich selbst.

Vom Regen in die Traufe!

Vanessa kann nicht aus einer schwierigen Situation (Elternhaus) direkt in eine andere (Ehe) flüchten und meinen, damit wären alle Probleme erledigt. Menschen nehmen die eigene Herkunft ja mit und unerledigte Dinge bleiben unerledigt. Klar hilft eine Partnerschaft. Zu zweit geht manches leichter, man kann sich gegenseitig unterstützen und ergänzen und das Leben kann noch schöner werden. Doch einfach die eigenen Mängel durch Partner oder Partnerin kompensieren lassen, kann nur zu Enttäuschung führen. Eigene Löcher vom Anderen stopfen lassen, heißt Flickwerk und hält nicht.

Vanessa hat einen anstrengenden, doch lohnenden Weg vor sich.

Zuerst hat sie alte Geschichten aus dem Elternhaus aufzulösen, wie immer die sein mögen. In den meisten Fällen wird das auch mit einer räumlichen Loslösung einhergehen. Der Heranwachsende, die junge Frau, der junge Mann beginnt, sich auf eigene Füße zu stellen, mit einer Lehrstelle, einem Studium, einem Aufenthalt an anderen Orten. Der Lernschritt heißt hier: „Ich bin überlebensfähig, ich manage mich selbst und ich mag mich selbst!“ Das kann wesentlich dazu beitragen, Vergangenes zu bearbeiten, aus neuer Perspektive zu sehen und aufzulösen. Erst aus diesem neuen Selbstverständnis heraus ...

[Dieser Text geht auf der nächsten Seite weiter](#)



... kann Vanessa dann in neuen, anderen Kontakt zu ihrem Mann treten. Also nicht: „Mir geht's so schlecht, rette mich!“ sondern eher: „Ich bin mit mir und meinem Umfeld im Reinen und freue mich, das Ganze nun mit dir genießen zu können, da wird es noch schöner.“

Einfach ist er nicht, dieser Weg.

Leichter wäre er bestimmt gefallen VOR der Flucht in eine eigene Familie, damit daraus nicht irgendwann eine Flucht VOR der eigenen Familie wird. Doch auch jetzt kann ihn Vanessa noch gehen. Hilfen gibt es genug dazu: Einige finden Sie hier in dieser Broschüre, einige im Internet und wenn das nicht reicht, stehen öffentliche psychologischen Einrichtungen genauso zu Verfügung wie private therapeutische Praxen. Besonders bewährt hat sich dabei die Arbeit in einer professionell geleiteten Gruppe sowie spezielle psychologische Paarberatung. Denn in diesem geschützten Rahmen lässt sich die eigene Position objektiv überprüfen, Vergangenes auflösen und neues Verhalten risikolos ausprobieren. Das gilt für alle Vanessas, Damians und wie immer sie heißen mögen. Und folglich auch für Sie!

Was wirklich wirkt.

Einmal Streit bringt keine Beziehung ins Wanken, einmal Gewitter gefährdet keine Ehe. Wenn der gemeinsame Alltag aber längerfristig immer wieder durch Konflikte belastet wird, wenn Gespräche immer häufiger in Vorwürfe münden oder wenn Probleme radikal totgeschwiegen werden, dann knistert im Gebäck, das die Beziehung zusammenhält. Das Paar riskiert ernsthaft, all das Aufgebaute zu verlieren. Freude gerät zu Missmut, Zuneigung zu Abneigung und Liebe zu Hass. Dabei ist es doch um jeden Tag schade, wo das Lebensgefühl ernsthaft beeinträchtigt ist. Die gute Nachricht: es gibt Wege, es gibt Lösungen. Fangen Sie damit an, am besten gleich jetzt!



Foto: Dr. E. Teutsch – 1282mekm

Was tun, wenn ER nicht da ist? Wie ist das Glück zu finden?

Bild aus unserem Testlabor

Lesen, denken, spüren notieren!



Allein unter Menschen?

Aus unsere Testlabor

Die eine Sache ...

Über die Wichtigkeit von Beziehungen für uns Menschen

Tatsache ist, dass wir alles, was wir über uns selbst wissen und erfahren, erst aus unseren Beziehungen heraus erfahren und erst im Kontext dieser Beziehungen verstehen können. Aus diesem Grunde sind Beziehungen so wichtig. Alle Beziehungen. Und irgendwo tief in unserem Herzen und unserer Seele wissen wir das auch. Deshalb sehnen wir uns so nach Beziehungen - nach echten Beziehungen. Und zweifellos ist das auch der Grund dafür, dass wir solche Probleme mit ihnen haben. Auf irgendeiner Ebene muss uns ganz klar sein, wie viel auf dem Spiel steht, und das macht uns nervös. Normalerweise selbstsichere und kompetente Personen pfuschen, stolpern, weichen aus und stürzen, zerbröseln und rufen um Hilfe. Tatsächlich hat uns Menschen nichts mehr Probleme bereitet, hat uns nichts mehr Schmerz verursacht, hat nichts mehr Leid geschaffen oder zu mehr Tragödien geführt als das, was eigentlich dazu da ist, uns die größte Freude zu bereiten - unsere Beziehungen miteinander!

Die zwei „Beziehungsplagen“

Neue Kommunikationsstörungen und alte Beziehungsmuster: immer die selben Kommunikationsstörungen im Leben? Immer die selben Konflikte? Immer die selben Beziehungsmuster? Wie laufen meine sozialen Kontakte ab? Sind meine Beziehungen weise oder bin ich eine Beziehungswaise? Sind es echte Beziehungen oder eher Fluchten - von jemandem oder zu jemandem? Dass es dabei immer wieder zu Enttäuschungen kommt, liegt nicht an grundsätzlichen Beziehungsunfähigkeit sondern eher in der Schwierigkeit, die eigenen Kommunikationsstörungen überhaupt zu sehen und die alten Beziehungsmuster zu erkennen. Wer daher sein Augenmerk auf diese beiden Aspekte der Beziehungsprobleme richtet, hat nicht nur das Elend im Blick, sondern zugleich auch einen mächtigen Schlüssel in der Hand. Wie können wir nun Kommunikationsstörungen und alte Muster, diese beiden Beziehungsplagen erkennen und positive Alternativen zu finden?

Beziehungen betreffen ALLE Kontakte mit unseren Mitmenschen!



Die vier Fragen



Foto: Dr. E. Teutsch – B9183

Paarübung zum Thema Kommunikation
Schnappschuss aus einem unserer Seminare

1) Welche Kommunikationsstörungen haben sich eingeschlichen?

Überprüfen Sie dazu in Ruhe: Wann reagiert mein Gegenüber sauer? Bei welchen Fragen bekommen ich schnippische Antworten oder gar keine? Bei welchen Sätzen ist Feuer am Dach? Welche Formulierungen bringen Ihn/Sie auf die Palme? Oder ist es eher der Tonfall? Welcher? Oder die falsche Gelegenheit? Welche? Notieren Sie das Gefundene einzeln. Finden Sie mindestens 3 häufige Störungen. Wenn Sie mehr als 10 finden, schreiben Sie auf einem separaten Blatt weiter.

Meine Kommunikationsstörungen:

- 1 _____ 
- 2 _____ 
- 3 _____ 
- 4 _____ 
- 5 _____ 
- 6 _____ 
- 7 _____ 
- 8 _____ 
- 9 _____ 
- 10 _____ 



Foto: Dr. E. Teutsch – 13443n

Vieles läuft als automatisches Programm ab
Schnappschuss aus einem unserer Seminare

2) Welche alten Beziehungsmuster schlepe ich mit mir herum?

Muster erkennen Sie am leichtesten, wenn Sie überlegen, ob Sie solche Situationen, Reaktionen schon öfters erlebt haben. Wo haben Sie so was bereits erlebt? Bei welchen Menschen? In welchen Gelegenheiten? Wo könnten Sie ein solches Muster erlernt haben? Wer steckt dahinter? Wo haben Sie gelernt, wie eine Beziehung zwischen Mann und Frau ablaufen soll? Notieren Sie das Gefundene einzeln. Finden sie mindestens 3 alte Muster. Wenn Sie mehr als 10 finden, schreiben Sie auf einem separaten Blatt weiter.

Meine alten Beziehungsmuster:

- 1 _____ 
- 2 _____ 
- 3 _____ 
- 4 _____ 
- 5 _____ 
- 6 _____ 
- 7 _____ 
- 8 _____ 
- 9 _____ 
- 10 _____ 



Foto: Dr. E. Teutsch – 05159

Das Gefühlsprofil: eine unserer Übungen, um Gefühle besser wahrnehmen zu lernen

3b) Beziehungsmuster: welche Gefühle steigen in mir auf?

Lesen Sie die erste Antwort auf Frage 2 (Beziehungsmuster). Schließen Sie die Augen und sagen Sie sich das Geschriebene mehrmals auf. Welche Gefühle kommen bei Ihnen auf? Notieren Sie das Gefundene einzeln. Finden Sie mindestens zu 3 der Beziehungsmuster Ihre stärksten Gefühle. Wenn Sie mehr als 10 finden, notieren Sie sie auf einem separaten Blatt.

Alte Beziehungsmuster

Meine Gefühle dazu

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



Foto: Dr. E. Teutsch – 05210

Beziehung heißt auch Beziehungsarbeit: Fegen Sie den Schmutz aus Ihrer Kommunikation!

4a) Kommunikationsverhalten: was werde ich verändern?

Wenn Sie Ihre Gefühle wahrgenommen haben, lassen Sie sich von Ihrer inneren Wahrheit leiten: die wird Ihnen zeigen, wo und wie Ihre Veränderungen beginnen können. Notieren Sie links Ihre alte, konfliktreiche Kommunikationsform (am besten behalten Sie die gleiche Reihenfolge bei, in der Sie das Verhalten bei Frage 1 notiert hatten) und beschreiben sie dann rechts Ihr neues, positives Kommunikationsverhalten:

Bisherige Kommunikation	Mein neues Kommunikationsverhalten
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



Foto: TELOS – 05284b

Briefbeschwerer mit dem Motto aus einer unserer Jahresgruppen: Leben heißt Veränderung!

4b) Beziehungsmuster: was werde ich verändern?

Lassen Sie sich auch hier von Ihrer inneren Wahrheit leiten: die wird Ihnen zeigen, wo und wie Ihre Veränderungen beginnen können. Notieren Sie links Ihr altes, konfliktreiches Beziehungsmuster (am besten behalten Sie die gleiche Reihenfolge bei, in der Sie das Verhalten bei Frage 2 notiert hatten) und beschreiben Sie dann rechts Ihr neues, positives Beziehungsverhalten:

Altes Beziehungsmuster	Mein neues, positives Beziehungsverhalten
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Die Sonne scheint jeden Tag neu



Foto: Dr. E. Teutsch – – iPa6201b

Schnappschuss aus einem TELOS-Training mit unseren „Beziehungskarten“

Hier noch einige Zitate zum Thema:

Leben heißt Veränderung!

Dr. Elmar Teutsch, Südtiroler Psychotherapeut und Unternehmenscoach

**...es ist so wenig äußere Veränderung dafür nötig,
denn wir verändern ja die Welt von unserem Herzen aus.**

Rainer Maria Rilke (1875-1926), österreichischer Erzähler und Lyriker

**Eine glückliche Ehe ist wie eine lange Unterhaltung,
die einem trotzdem zu kurz vorkommt.**

André Maurois (1885-1967), eigtl. Emile Herzog, frz. Schriftsteller

Auch ich wünsche Ihnen viel Erfolg – und dass Sie immer wieder positive Veränderungen in Ihrer Beziehung zum Leben erwecken. Und wenn Sie spüren, dass Sie trotz Allem in alten Mustern hängen bleiben, 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.

Magdalena Gasser
Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoenlichkeit-sicherheit>