



CONNIE SCHOENHERR

BEZIEHUNG LEBEN | COACHING & BERATUNG

Zeit für eine ehrliche Bestandsaufnahme

Schritt 1: Einführung und Bestandsaufnahme

Lebenskrisen sind komplex. **Ursachen und Wirkungen vermischen sich** zu einem Knäuel. Wirkungen werden zu neuen Ursachen. Im Ergebnis weiß niemand mehr, wie was zusammenhängt und welche Dinge wirklich gelöst werden müssen, damit Konflikte aufhören.

Das bedeutet, wir brauchen immer wieder einen **Moment des Innehaltens** und Hinschauens. Ich möchte gerne, dass du dir vorstellst, du könntest die Zeit verlangsamen und deine aktuelle Situation wie in Zeitlupe betrachten. Versuche einzelne Aspekte ganz genau anzuschauen - wie unter einem Mikroskop. **Versuche jetzt nicht, eine Lösung deiner Probleme zu finden.** Es geht jetzt erst mal nur ums Erkennen und Wahrnehmen.

Bitte setze dich jetzt an deine Bestandsaufnahme. Dabei geht es um folgende Handlungen:

- **Benennen**, was ist: Alles was einen Namen bekommt, darf da sein. Und alles, was da sein darf, kann sich verändern.
- **Nachfragen**, was noch nicht verstanden ist: Wie erlebst du dich? Was geschieht in dir? Wie erlebst du dein Gegenüber? Welche Dynamiken und Muster kannst du erkennen?
- **Neugierig sein** auf Entdeckungen, auch auf Unerwartetes: Stell dir vor, du wirst Neues lernen und du wirst Wege finden, die dich reifen lassen. Du darfst darauf vertrauen.
- **Nachvollziehen und mitfühlen:** mit dir selbst und mit den Menschen in deiner Umgebung.
- **Anerkennen und würdigen:** Es ist, wie es ist. Und es fühlt sich gerade manches blöd an. Das ist okay und es gehört dazu. Du musst deine schweren Gefühle nicht verdrängen, du musst sie aber auch nicht überbewerten.

Du bist hier, weil dein Leben an irgendeiner Stelle in die Krise geraten ist und du neue Orientierung suchst. Du bist hier entweder zusammen mit deiner Partnerin, deinem Partner oder du durchläufst den Prozess einfach nur für dich und deine Persönlichkeitsentwicklung.

Beziehungsfähigkeit und Glücksfähigkeit hängen eng zusammen und daher ist es kein Wunder, dass beide Baustellen Liebe und psychische Gesundheit häufig ineinandergreifen. Wer sich für eine bessere Beziehungskompetenz einsetzt, der wird sich selbst intensiver kennenlernen, und - andersherum - wer sich mit der Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit beschäftigt, der wird liebes- und beziehungsfähiger. Das Praxisprogramm zielt auf die Entwicklung von allen relevanten Beziehungsräumen: Zuvorderst den eigenen zu sich selbst, den des anderen zu sich, und den

zwischen den beiden Partner*innen. Und zusätzlich berührt es damit auch alle anderen Beziehungsräume, die es in unserem Umfeld gibt: Kinder, weitere Verwandte, Freund*innen, weitere Partner*innen...

In den nächsten 12 Wochen führen wir dich hier im Praxisprogramm durch die **Prozess-Schritte der CoupleCare® Methode**. Du wirst sehen, dass diese Schritte wie in einem organischen Kreislauf zusammenhängen. Der Zyklus lässt sich immer wieder durchlaufen, und dein Ergebnis hängt eng mit deinem Ziel zusammen, das du am Anfang formulierst. Du wirst Methoden und Instrumente kennenlernen, die du fortan immer wieder einsetzen und für dich im Alltag nutzen kannst.

Die CoupleCare® Methode folgt einem **systematischen Plan**. Am Anfang steht immer die **Bestandsaufnahme** und daraus ableitend deine **Zielformulierung**. Deine Ziele dürfen groß und visionär sein und werden gleichzeitig so konkret wie möglich formuliert, damit du klar erkennen kannst, wann du deine Ziele erreicht hast, und Orientierung bekommst, wie du das schaffen kannst.

In der ersten Etappe nach der Zielformulierung steht die **Bearbeitung deiner Konflikte**, die deine Kraft binden. Dabei werden wir viel Aufmerksamkeit auf die Frage geben, wo deine Konflikte ihren Ursprung haben und was sie brauchen, um sich aufzulösen. Sind es Konflikte, die aus missglückter Kommunikation entstehen? Sind es Bedürfnis- oder Werte-Konflikte? Oder sind es gar keine Beziehungskonflikte im eigentlichen Sinn, weil der Ursprung des Konflikts in deinem persönlichen Beziehungsraum zu dir selbst liegt?

Ganz gleich, wie deine Konflikte begründet sind, wir werden dich dabei unterstützen, sie zu bearbeiten und den „Keller“ deiner Beziehung auszumisten, damit der Weg frei wird für das, du eigentlich im Leben und in deinen Beziehungen wirklich willst. Für all das, was dich glücklich macht.

In der zweiten Etappe geht es um die Frage, wie dein Leben und deine Liebe nach deinen Vorstellungen erfüllend ist und was du konkret tun kannst, um selbst herzustellen, was du gerne erleben möchtest. In dieser Phase beschäftigen wir uns mit der **Entwicklung deiner CoupleCare® und Verbesserung deiner SelfCare**. Wenn du gerade keine feste Hauptbeziehung hast, dann untersuchst du wichtige Beziehungen aus deinem Leben, Freundschaften oder Familienverbindungen. Du entscheidest, welche Beziehung hier für dich gerade Priorität hat. Letztlich braucht jede Beziehung eine gute Care-Arbeit und jeder Mensch profitiert davon, wenn er lernt, wie das geht.

Erst wenn das Fundament gebaut ist, wenn also dein Keller aufgeräumt ist und wenn klar ist, was du für dich und deine Beziehungen aktiv tust, damit du ein glückliches Leben führst, dann beschäftigen wir uns mit der Frage, welches Liebesmodell für dich in der jetzigen Phase deines

Lebens geeignet ist. Die Frage, ob monogam, offen, oder polyamor lässt sich nicht ein für alle Mal klären. Du und deine Bedürfnisse verändern sich und daher darfst du immer wieder schauen, was du gerade brauchst und worauf du dich mit deinem Beziehungs-Menschen in diesem Moment deines Lebens verständigen willst.

Am Ende der Prozess-Schritte schauen wir zurück und evaluieren deine Erfolge. Du wirst dann deine neuen Ziele formulieren und dich anschließend mit deinen neu gelernten Methoden und Haltungen, sowie mit deinem geschärften inneren Fokus deiner nächsten Entwicklungsaufgabe zuwenden.

Mach dir bewusst: Entwicklung tut immer auch weh, denn du begegnest dabei alten Verletzungen, die sich wieder bemerkbar machen und du stehst vor der Aufgabe, etwas Altes loszulassen, um dich wieder neu zu finden. Das ist nötig und leider anstrengend und du bist mit dieser Arbeit niemals „fertig“. Und dennoch geht es aufwärts, wird es bekannter für dich und leichter, mit jeder Runde, die du drehst.

Erinnere dich einfach an unser wunderbares Motto: „Das Leben verläuft in einer aufwärtssteigenden Spirale – und du kotzt immer in der gleichen Kurve.“

Wir CoupleCare® Coaches sind hier, um mit dir diese Runden zu drehen, uns gegenseitig zu unterstützen, anzufeuern, Hilfestellungen zu geben und mit dir einen liebevollen Blick auf dich, auf deine Partner*innen und alles Menschliche zu entwickeln.

Es ist wunderbar, dass du hier bist. Du bist wunderbar.

Das sind die Prozess-Schritte, die wir (nach Bedarf) gemeinsam durchschreiten:

- Bestandsaufnahme
- Zielvereinbarungen
- Schadensberichte schreiben und Aussprachen abhalten
- CoupleCare® entwickeln oder aktualisieren
- SelfCare verbessern
- Sexuelle Persönlichkeitsentwicklung
- Räume für Bedürfnisbefriedigung schaffen
- Relationship Agreement aufstellen oder aktualisieren
- Abschlussreflektion mit neuer Zieldefinition

Und so geht es jetzt los im Praxisprogramm:

- Besorge dir ein Tagebuch, Blog oder Journal, in das du deine Gedanken und Erkenntnisse aufschreibst. Ab sofort solltest **du täglich 5 bis 15 Minuten für deine Schreib-Reflektion** aufbringen und das Wichtigste für dich festhalten. Idealerweise machst du das immer zum gleichen Zeitpunkt, morgens oder abends.
 - Schau in deinen Kalender und blockiere dir **einen festen Termine pro Woche**, von ein bis zwei Stunden, um für **dich selbst im Praxisprogramm** zu arbeiten.
 - Sofern ihr gemeinsam im Programm seid, **finde bitte mit deinem Partner oder deiner Partnerin einen festen Termin von mindestens 1,5 Stunden pro Woche**, der ab sofort für euren Paar-Dialog reserviert ist. Bitte nehmt diese terminlichen Vereinbarungen sehr ernst und vermeidet ab sofort Klärungsversuche oder Streitgespräche außerhalb der vereinbarten Zeiten.
 - Wir wollen jetzt gemeinsam systematisch nach geeigneten Lösungen suchen und dafür braucht es Geduld. Eure Krise ist nicht über Nacht entstanden, sie lässt sich auch nicht über Nacht auflösen. **Triff also jetzt die Entscheidung, dass du dem Prozess vertraust und dass du dein volles Engagement in die Übungen gibst, die wir euch anleiten.**
 - Vereinbart bitte mit eurem Coach, eurer Coachin den ersten gemeinsamen Termin. Idealerweise legt ihr einen festen Termin pro Woche fest. Ihr könnt dann von Termin zu Termin schauen, ob ihr wöchentlich tagt, oder ob ihr zwischendurch pausiert.
 - Setz dich jetzt hin und schreibe deine Bestandsaufnahme.
-

Fragen der Bestandsaufnahme, wenn du gerade in einer Beziehung bist (für Singles, siehe unten):

1. Ziele für dein Coaching:

- Was möchtest du mit Couple Care für dich und deine Beziehung erreichen?
- Was wäre schlimm, wenn es geschähe? Wovor fürchtest du dich?
- Welche Wünsche hast du an uns und speziell an deinen Coach, deine Coachin?

2. Aktuelle Situation der Beziehung:

- Welche Gefühle hast du aktuell in Bezug auf deine Partnerin / deinen Partner?
- Was läuft gut in deiner Beziehung? Wofür bist du dankbar?
- Welche Dinge stören dich in deiner Beziehung?

- Gibt es einen konkreten Konflikt, der gegenwärtig eure Beziehung belastet?
- Welche deiner Bedürfnisse kannst du augenblicklich nicht befriedigen?
- Welche deiner Bedürfnisse kannst du dir gut erfüllen?
- Was war am Anfang eurer Beziehung für dich die stärkste Qualität?
- Wonach sehnst du dich zurzeit in deiner Beziehung?

3. Fragen zu eurer CoupleCare:

Gehe gedanklich durch deinen Alltag und zähle alle Begegnungen und Aktivitäten auf, die regelmäßig zwischen euch stattfinden.

- Wieviel Zeit verbringt ihr aktuell miteinander? Wieviel Zeit davon bewusst zu zweit?
- Was tut ihr in eurer gemeinsamen Zeit?
- Wie häufig redet ihr miteinander? In welchem Setting?
- Worüber redet ihr miteinander? Worüber nicht? Was sind Tabu-Themen?
- Was geschieht typischerweise, wenn ihr miteinander redet?

Entscheidend für die Qualität des Kontakts ist regelmäßige Zuwendung und eine positive Atmosphäre:

- Wie zeigst du deinem Partner, dass er dir wichtig ist? Finde Beispiele aus deinem Alltag.
- Wie zeigt dein Partner dir, dass du ihm wichtig bist? Finde auch hier Beispiele.
- Welche unterschiedlichen Stimmungen erlebt ihr miteinander?
- Gibt es bestimmte Muster, die sich zurzeit häufig im Kontakt abspielen?

4. Fragen zu deiner SelfCare:

- Wie fühlst du dich aktuell mit dir selbst?
- Wie denkst du über dich selbst?
- Beschreibe dich mit 5 positiven und 5 negativen Attributen!
- Kennst du bereits einige deiner Mechanismen, mit denen du dich selbst negativ stimmst? Welche sind das?
- Welche Dinge tust du im Alltag für dich selbst, die dir guttun?
- Wovon könntest du in deinem Leben gerade MEHR gebrauchen?

Fragen an dich, wenn du gerade Single bist:

1. Ziele für dein Coaching:

- Was möchtest du mit CoupleCare für dich erreichen?
- Was wäre schlimm, wenn es geschähe? Wovor fürchtest du dich?
- Welche Wünsche hast du an uns und speziell an deinen Coach, deine Coachin?

2. Aktuelle Situation in Bezug auf dein Liebesleben:

- Welche Kontakte gibt es zurzeit in deinem Leben und wie fühlst du dich damit?
- Welche Gefühle und Gedanken hast du aktuell in Bezug auf eine mögliche neue Beziehung?
- Gibt es Menschen in deinem Umfeld, mit denen sich Beziehungen anbahnen?
- Wie fühlst du in Bezug auf diese Kontakte?
- Warum bist du Single?
- Welche Gefühle hast du aktuell in Bezug auf dein Single-Dasein?
- Was ist gut am Single-Dasein? Welche Bedürfnisse kannst du dir gut erfüllen?
- Was ist schwierig am Single-Dasein? Welche Bedürfnisse kannst du nicht befriedigen?
- Was fehlt dir? Wonach sehnst du dich am meisten?
- Mit was hast du am meisten zu kämpfen?

3. Wenn eine Trennung noch nicht rund ist:

- Hängst du noch an einer alten Beziehung fest?
Was empfindest du in Bezug auf deinen Verlust?
- Was war gut in deiner alten Beziehung? Was hat sie dir bedeutet?
- Was war nicht gut in der alten Beziehung?
- Aus welchen Gründen kam es zur Trennung?
- Wie denkst du heute über die Trennung?
- Was hast du daraus mitgenommen? Inwiefern hat dich die Beziehung geprägt?

4. Fragen zu deiner SelfCare:

- Wie fühlst du dich aktuell mit dir selbst?
- Wie denkst du über dich selbst?
- Beschreibe dich mit 5 positiven und 5 negativen Attributen!
- Kennst du bereits einige deiner Mechanismen, mit denen du dich selbst negativ stimmst? Welche sind das?
- Welche Dinge tust du im Alltag für dich selbst, die dir guttun?
- Wovon könntest du in deinem Leben gerade MEHR gebrauchen?

Textquelle: CoupleCare®