

Arbeitsblatt: Mein inneres Bild von Beziehung

Unsere Vorstellungen von Beziehung entstehen oft schon sehr früh.
Wir lernen sie in unserer Familie – durch das, was wir erleben, beobachten und fühlen.

Dieses Arbeitsblatt hilft dir zu erkunden:

- Welches Bild von Beziehung du in dir trägst
- Welche Erfahrungen dich geprägt haben
- Welche Art von Beziehung du dir heute wirklich wünschst

Nimm dir Zeit für jede Frage. Schreibe ehrlich und ohne Bewertung.

1. Mein erstes Bild von Beziehung

Denke an deine Kindheit und an die Beziehung deiner Eltern oder Bezugspersonen.

Wie hast du Beziehung damals erlebt?

- Wie sind deine Eltern miteinander umgegangen?
- Gab es Nähe, Wärme oder Distanz?
- Wie wurde miteinander gesprochen?

Notizen:

Welche Gefühle hattest du als Kind in deiner Familie?

- Hast du dich sicher gefühlt?
- Hast du dich gesehen und gehört gefühlt?

Notizen:

Was hast du damals über Beziehungen gelernt?

Zum Beispiel:

- Beziehung bedeutet...
- In Beziehungen muss man...
- In Beziehungen darf man nicht...

Notizen:

2. Wie Konflikte in meiner Familie gelöst wurden

Was ist passiert, wenn es Streit gab?

- Wurde laut gestritten?
- Wurde geschwiegen?
- Hat jemand nachgegeben?
- Wurde etwas wirklich geklärt?

Notizen:

Wie hast du dich in solchen Momenten gefühlt?

Notizen:

Was hast du daraus über Konflikte gelernt?

Zum Beispiel:

- Konflikte sind gefährlich

- Konflikte müssen vermieden werden
- Konflikte gehören zu Beziehungen

Notizen:

3. Mein heutiges Bild von Beziehung

Was bedeutet Beziehung für dich heute?

Notizen:

Was ist dir in einer Partnerschaft besonders wichtig?

Zum Beispiel:

- Nähe
- Vertrauen
- Freiheit
- Ehrlichkeit
- Unterstützung

Notizen:

Wann fühlst du dich in einer Beziehung sicher?

Notizen:

4. Rollen in Beziehung

Welche Rollen hast du in Beziehungen oft übernommen?

Zum Beispiel:

- der Verantwortliche
- der Vermittler
- der Starke
- der Anpassende
- der Helfer

Notizen:

Welche Rollen wünschst du dir stattdessen?

Notizen:

Wie stellst du dir eine faire Rollenverteilung vor?

Notizen:

5. Mein Umgang mit Konflikten

Wie reagierst du meistens bei Konflikten?

Zum Beispiel:

- ich ziehe mich zurück
- ich werde schnell wütend

- ich versuche zu erklären
- ich passe mich an

Notizen:

Wie würdest du Konflikte in einer gesunden Beziehung gern lösen?

Notizen:

6. Meine Bedürfnisse in Beziehung

Was brauchst du, um dich geliebt zu fühlen?

Notizen:

Was brauchst du, um dich respektiert zu fühlen?

Notizen:

Was hilft dir, dich in einer Beziehung sicher zu fühlen?

Notizen:

7. Meine Wünsche für meine zukünftige Beziehung

Wenn du dir eine erfüllte Beziehung vorstellen könntest:

- Wie gehen beide miteinander um?
- Wie sprechen sie miteinander?
- Wie lösen sie Konflikte?

Beschreibe deine Vorstellung.

Notizen:

Abschlussreflexion

Was hast du über dein eigenes Beziehungsbild entdeckt?

Notizen:

Was möchtest du in deiner Beziehung bewusster verändern?

Notizen:

Hinweis für dich

Dein Beziehungsbild ist kein Fehler. Es ist etwas, das du gelernt hast.

Der erste Schritt zu einer neuen Beziehungserfahrung ist, **dieses innere Bild zu erkennen und zu verstehen.**