

# Advents

## W O R K B O O K

### Dein Traumpartner bis Weihnachten

in 24 einfachen Schritten



T a g 1 5  
f ü r P a a r e

**Bin ich Täter oder Opfer?**

## Druck erzeugt immer Gegendruck!

Das hat natürlich nichts mit dir zu tun! oder vielleicht doch? Gestern haben wir gesehen, dass es unbewusste Verhaltensmuster gibt, die uns das Leben schwer machen. Eigentlich wollen wir damit Druck aus der Beziehung rausnehmen, aber gelingt das wirklich? Lass uns das genauer ansehen...

- Angenommen, du hast Wünsche und Bedürfnisse, die du deinem Partner nicht mitteilen willst oder kannst, z.B. weil du dich dafür schämst, oder er nicht dafür empfänglich ist. Die Erwartung ist ja dennoch da, und vielleicht noch viel mehr, was unausgesprochen bleibt und in dir schwelt. Wie verändert sich deine Energie und deine Ausstrahlung gegenüber deinem Partner?
- Wen siehst du als Opfer, und wen als Schuldigen?

- Angenommen, du spürst dass deinen Partner etwas beschäftigt, er ist mürrisch, einsilbig und wendet sich von dir ab, Wenn du fragst was los ist, weicht er aus, oder sagt, da sei nichts. Vielleicht sagt er auch so etwas wie "das verstehst du nicht", oder "du kannst es eh nicht ändern". Was denkst du in diesem Moment über ihn?
- Was denkst du in diesem Moment über dich?
- Was passiert mit deiner Präsenz und deiner Selbstsicherheit?
- Wen siehst du als Opfer, und wen als Schuldigen?

- Bezogen auf die letzte Frage – ginge es dir besser wenn dein Partner sagt was ihn umtreibt, auch wenn es evtl. etwas unangenehmes ist? Oder genießt du die Harmonie ohne lästige Diskussionen und es ist dir ganz recht wenn er es mit sich selbst ausmacht? Begründe deine Auswahl!

- Zurück zur ersten Frage – Was glaubst du, kommt bei deinem Partner an, wenn du deine Bedürfnisse nicht aussprichst? Genießt er die harmonische Zweisamkeit, auch wenn sein Bauchgefühl sagt, dass etwas nicht in Ordnung ist?
- Macht ihn das eher sicherer, oder eher unsicherer in Bezug auf sich selbst und auf die Beziehung?
- Ist es nun deiner Meinung nach für die Beziehung nützlicher, ihn vor deinen Wünschen zu verschonen, oder sie offen auszusprechen?

- Wenn du deinen Partner nicht mit deinen Belangen konfrontierst, und damit nicht zu deinen Bedürfnissen stehst – welches ist dein Motiv dafür? (mehrere Auswahlen möglich)

- Mich selbst vor der Reaktion schützen.
- Meinen Partner vor meinem Anliegen verschonen.
- Die Harmonie bewahren.
- Der möglichen Konfrontation aus dem Weg gehen.
- Die Beziehung nicht gefährden.
- Meine Angst vor Zurückweisung oder Verlust nicht spüren wollen.
- Meine Autonomie bzw. meine Unabhängigkeit schützen.
- Ich glaube es steht mir nicht zu, das zu erwarten.
- Mich nicht verletzbar machen.
- Ich fühle mich Egoistisch wenn ich zu mir stehe.
- Ich schäme mich für meine Bedürftigkeit.
- Ich muss es alleine schaffen.
- Ich bin stärker als mein Partner und komme damit besser klar.
- Mein Grund der nicht aufgezählt ist: \_\_\_\_\_

- Wie gut hat das für jeden einzelnen Punkt bisher funktioniert?

- Habt ihr euch dadurch angenähert, oder voneinander entfernt?

- War das der Plan, um nicht verletzlich zu sein? Oder gibt es andere Gründe?

- Kannst du dir vorstellen, dass dein Partner ähnliche Verhaltensweisen verfolgt?

- Wer ist das Opfer deiner Strategie? (mehrere Auswahlen möglich)

- Ich
- Mein Partner
- Die Harmonie und Leichtigkeit
- Die Beziehung
- Mein Selbstwert
- Der Selbstwert meines Partners
- Die Liebe
- unser gegenseitiges Vertrauen

## Mehr Informationen zum Thema

- In diesem Blogartikel findest du spannende Hintergründe zum heutigen Thema:
- [Dein Partner als Opfer deiner Angst](#) (im PDF anklickbar)

## Reflektion des heutigen Tages

- Meine Gedanken und Erkenntnisse aus den heutigen Fragen...