

Advents

W O R K B O O K

Dein Traumpartner bis Weihnachten

in 24 einfachen Schritten



T a g 2 2

Muss ich das wirklich?

Wieviel Anpassung ist gesund?

Viele Beziehungen machen wir uns selber schwer. Durch ungünstige Glaubenssätze passen wir uns zu stark an. Dies nehmen wir dann unserem Partner übel, weil wir glauben, dass er uns so wie wir sind nicht gut findet. In vielen Fällen vermeiden oder sabotieren wir dann die Beziehung, weil sie uns anstrengend und unfrei vorkommt. Diese Überanpassung betrifft häufig beide Partner auf unterschiedliche Weise. Fühle gut in die folgenden Fragen hinein, um zu erahnen wie weit dich das betrifft.

Teil 1: Überanpassung für Autonomie?

- Scheust du vor Beziehungen zurück, weil du Angst davor hast, deine Autonomie und Selbstständigkeit zu verlieren? Findest du zu viel Nähe bedrohlich? Wie fühlst du dich damit?
- Liebst du die Harmonie, und gehst jedem Streit aus dem Weg? Glaubst du, dass du in einer Konfrontation verlieren würdest? Sprichst du viele Probleme nicht an, um den Frieden zu wahren? Sagst du oft JA obwohl du NEIN sagen willst? Machst du vieles selber, weil du denjenigen, der dafür zuständig ist nicht belästigen willst? Wie fühlst du dich damit?

- Bist du passiv aggressiv? Kommst du häufig zu spät? Hältst du Zusagen nicht ein oder vergisst sie? Erfindest du Ausreden, um deinen Zusagen nicht nachzukommen? Liebst du Ironie und Sarkasmus und lässt nebenbei fiese Bemerkungen in dieser Art fallen, statt das Gespräch zu suchen? Schmollst du gerne vor dich hin statt Klartext zu reden, um andere zu bestrafen? Wie fühlst du dich damit?

- Äußerst du deine Wünsche nicht, weil du Angst vor Ablehnung hast, oder weil du glaubst, dass deine Wünsche nicht wichtig sind? Erzählst du auch auf Nachfrage wenig über dich, weil du nicht glaubst, dass sich jemand dafür interessiert? Wie fühlst du dich damit?

- Trägst du Glaubenssätze in dir wie: Ich bin nicht wichtig, Ich muss es alleine schaffen, ich bin alleine besser dran, Ich muss mich unterordnen, Ich bin nicht (gut) genug, Ich bin es nicht wert... Ist dein Glaubenssatz wirklich wahr? Wie fühlst du dich damit?

- Was denkst du über Menschen die so Handeln oder Denken? Was würdest du ihnen raten? Was würde sich von außen betrachtet verändern, wenn du dich weniger anpasst?

Teil 2: Überanpassung für Verbindung?

- Scheust du vor Beziehungen zurück, weil du Angst davor hast, zurückgewiesen oder verlassen zu werden? Wie fühlst du dich damit?

- Liebst du die Nähe und Verbindung, und fühlst dich persönlich angegriffen, wenn dein Partner für sich sein will? Willst du alles mit deinem Partner machen, weil dir das Sicherheit gibt? Triggert das Autonomiebedürfnis deines Partners deine Angst, verlassen zu werden? Glaubst du das du nur besser, schöner, oder klüger werden musst, damit der Partner sich dir mehr zuwendet? Wie fühlst du dich damit?

- Versuchst du alles zu tun, um deinem Partner alles recht zu machen? Opferst du dich auf, um deinem Partner zu gefallen? Gehst du ungesunde Kompromisse ein, weil du glaubst, dass es an dir liegt, oder du etwas falsch gemacht hast, wenn der Partner sich abwendet? Wie fühlst du dich damit?

- Äußerst du deine Wünsche nicht, weil du Angst vor Ablehnung hast, oder weil du glaubst, dass deine Wünsche für den autonomen Partner zu viel sind? Weißt du kaum was dir selber gut tut, weil du überwiegend auf das Wohlbefinden deines Partners achtest? Begibst du dich sehenden Auges in eine Abhängigkeit? Wie fühlst du dich damit?

- Trägst du Glaubenssätze in dir wie: Ich muss mich unterordnen, Ich bin nicht (gut) genug, Ich bin es nicht wert, Ich muss es allen recht machen, Ich muss etwas tun oder leisten um liebenswert zu sein... Ist dein Glaubenssatz wirklich wahr? Wie fühlst du dich damit?

- Was denkst du über Menschen die so Handeln oder Denken? Was würdest du ihnen raten? Was würde sich von außen betrachtet verändern, wenn du dich weniger anpasst?

Mehr Informationen zum Thema

- In diesem Blogartikel findest du spannende Hintergründe zum heutigen Thema: [Von der Überanpassung zur Selbstakzeptanz](#) (im PDF anklickbar)

Reflektion des heutigen Tages

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