Emotionale Abhängigkeit und belastende Beziehungsmuster behutsam erkunden

Nähe verstehen.
Eigenen Raum finden.

Ein Blatt für Ihre eigenen Gedanken. Sie wählen, was Sie beantworten. Kleine Schritte und offene Fragen dürfen nebeneinanderstehen.



Freiwillig. In Ihren Worten.

Sie können schreiben, zeichnen oder Fragen offenlassen. Es gibt keine Bewertung und keine Pflicht, Ihre Antworten zu teilen. Bewahren Sie das Blatt nur dort auf, wo Ihre Gedanken privat bleiben.

START

Ihr Tempo zählt

Dieses Material lädt Sie ein, eine einzelne Beziehungssituation und Ihre eigenen Wünsche anzuschauen. Es bewertet Sie und Ihre Beziehung nicht. Sie müssen nichts erzählen, beweisen oder verändern. Sie können Fragen auslassen oder das Blatt weglegen.

Was möchte ich für mich besser verstehen?

Was brauche ich, damit das Nachdenken heute gut möglich ist?

Wenn Sie sich bedroht oder kontrolliert fühlen, müssen Sie das nicht mit einer besseren Formulierung lösen. Suchen Sie Unterstützung in einem sicheren Rahmen. Nutzen Sie das Blatt nur, wenn Sie es privat aufbewahren können. Auch ein digitales Gerät kann für andere zugänglich sein.

BEOBACHTEN

01 · Ein einzelner Moment

Wählen Sie eine überschaubare Alltagssituation. Sie brauchen keine belastende Geschichte im Detail aufzuschreiben. Ein Stichwort reicht. Wenn das Nachdenken zu viel wird, lassen Sie diese Seite aus.

Was geschah in diesem Moment?

Was wollte ich zuerst, und was habe ich dann getan?

Welche Reaktion habe ich erwartet? Was geschah tatsächlich?

Trennen Sie eine Sorge von einem beobachteten Geschehen, soweit das für Sie möglich ist. Wenn etwas unklar bleibt, können Sie genau diese Frage ins nächste Gespräch mitnehmen.

KLÄREN

02 · Mein Wunsch hat Platz

Vielleicht wünschen Sie sich Ruhe, Kontakt, Klarheit oder Unterstützung. Vielleicht passt ein anderes Wort besser. Es gibt keine richtige Antwort. Ein Wunsch muss noch keine fertige Entscheidung sein.

Was hätte mir in dieser Situation gutgetan?

Welche praktische Bedingung macht es leicht oder schwierig, diesen Wunsch zu berücksichtigen?

Welche Unterstützung ist bereits da, welche fehlt?

Kleine freiwillige Übung: Nehmen Sie bei einer gewöhnlichen, sicheren Alltagssituation kurz wahr, was Sie selbst möchten. Sie müssen daraus keine Handlung machen. Ein eigenes Wort kann für heute genügen.

ABWÄGEN

03 · Eine Möglichkeit, keine Pflicht

Sie können einen Wunsch notieren, eine Alternative prüfen oder vorerst nichts aussprechen. Wählen Sie nur, was für Ihre Situation passt. Diese Seite ist keine Aufforderung, jemanden zu konfrontieren.

Welche kleine Möglichkeit würde zu meinem Wunsch passen?

Was müsste geklärt sein, damit diese Möglichkeit realistisch und sicher ist?

Was möchte ich lieber zuerst mit einer Fachperson besprechen?

Ein Beispiel, nur wenn es sicher und passend ist: «Heute brauche ich Ruhe. Ich möchte den Besuch verschieben.» Sie dürfen eigene Worte wählen oder den Satz nicht verwenden. Eine Grenze muss nicht allein umgesetzt werden.

UNTERSTÜTZUNG

04 · Ich muss nicht alles allein lösen

Denken Sie an erreichbare Menschen, Orte oder Angebote, bei denen Sie sich respektiert fühlen. Sie müssen keine Person eintragen, wenn das nicht passend oder sicher ist. Eine noch offene Frage ist ebenfalls ein Ergebnis.

Welche Unterstützung könnte mir guttun?

Welchen kleinen Schritt möchte ich versuchen, oder welche Frage zuerst klären?

Wann und mit wem möchte ich darauf zurückkommen?

Ein Versuch darf verändert werden. Wenn er nicht klappt, können die Bedingungen wichtig sein. Das ist kein Beweis, dass Sie sich nicht genug bemüht haben.

RÜCKBLICK

Was ich mitnehme

Schauen Sie nur auf das, was für Sie hilfreich war. Sie können diese Seite nach einem Gespräch oder später nutzen. Sie entscheiden, ob und welche Antworten Sie teilen.

Was habe ich neu über meine Wünsche oder meine Situation verstanden?

Was war hilfreich? Was möchte ich anders machen oder offenlassen?

Welche Frage wünsche ich mir für das nächste Gespräch?

Bewahren Sie Ihre Gedanken privat auf. Wenn das nicht sicher möglich ist, besprechen Sie eine andere Form der Reflexion. Sie brauchen dieses Blatt nicht vollständig auszufüllen.