FÜR FACHPERSONEN · VERSTEHEN

Erreichbar sein, ohne ständig verfügbar zu sein

Eigene Wünsche zur digitalen Erreichbarkeit in einer Beziehung besprechen.

Was steckt hinter dem Ansatz?

Emotionale Abhängigkeit beschreibt hier Beziehungsmuster, bei denen die Angst vor Verlust, starke Anpassung oder die Suche nach Bestätigung den eigenen Handlungsspielraum einengen können. Der Begriff ist keine Diagnose. Nähebedürfnisse und Bindung sind menschlich. Entscheidend ist, wie frei, sicher und stimmig die Beziehung erlebt wird.

Vom Wissen zur Anwendung

Erkunde konkrete Situationen statt die Person als abhängig zu bezeichnen. Unterscheide Wunsch nach Nähe, Angst, eigene Bedürfnisse und tatsächliche Reaktionen des Gegenübers. Bei Kontrolle oder Gewalt hat Sicherheit Vorrang vor einer gemeinsamen Kommunikationsübung.

Erwachsene · Einzelberatung · 25 bis 40 Minuten



FÜR FACHPERSONEN · GRUNDLAGEN

Hintergrund und fachliche Einordnung

Herkunft und Entwicklung

Dies ist ein redaktionelles Arbeitsthema, keine eigenständige historische Therapieschule. Die Grundlage bilden Orientierung zu gesunden Beziehungen, Zuhören, persönlichen Grenzen und Unterstützung, wie sie unter anderem der NHS vermittelt.

Wann dieser Ansatz passend ist

Wenn Nähe, eigener Raum oder Unterstützung in einer Beziehung reflektiert werden sollen. Muster sind zunächst persönliche Beschreibungen, keine Diagnose von Abhängigkeit oder einer anderen Person.

Ein fachlicher Ablauf

Beginnen Sie mit einer selbst gewählten Alltagssituation. Klären Sie, was die Person erlebt und welche eigene Grenze betroffen ist. Vermeiden Sie Etiketten für Partnerpersonen. Fragen Sie nach erreichbarer Unterstützung ausserhalb der Beziehung. Bei Angst, Kontrolle oder Gewalt hat eine sichere, individuell passende Unterstützung Vorrang vor gemeinsamer Konfliktklärung.

FÜR FACHPERSONEN · BEGLEITEN

Ein Gespräch mit klarem Rahmen

Vorbereiten · etwa 5 Minuten

Klären Sie den Anlass und fragen Sie, was die Person heute besprechen möchte. Erläutern Sie den Ablauf. Sprechen, Schreiben, eine Pause und das Auslassen einer Frage sind möglich.

Das Thema bearbeiten · etwa 15 bis 25 Minuten

Wählen Sie einen konkreten Alltagspunkt wie Antworten am Abend. Fragen Sie nach verschiedenen Bedeutungen von Erreichbarkeit. Formulieren Sie eine persönliche Grenze und eine Einladung zur Absprache. Prüfen Sie, ob beide frei antworten können. Bei Kontrolle, Drohungen oder Gewalt ist ein geeigneter Schutzweg nötig.

Für diesen Anlass besonders wichtig

Das Blatt ist keine Paartherapie und keine Vermittlung bei Gewalt.

Fassen Sie zum Abschluss das Gehörte zusammen und laden Sie zu Korrekturen ein. Vereinbaren Sie einen nächsten Schritt, dem die Person zustimmt. Klären Sie die benötigte Unterstützung und einen Zeitpunkt für einen Rückblick.

FÜR FACHPERSONEN · PRAXIS

Fragen öffnen das Gespräch

Ein möglicher Anlass

Eine Person möchte abends nicht sofort auf jede Nachricht in ihrer Beziehung antworten müssen.

01 · Wann möchten Sie erreichbar sein?

02 · Wann brauchen Sie Ruhe?

03 · Was bedeutet eine späte Antwort für Sie?

04 · Welche Absprache möchten Sie vorschlagen?

05 · Woran merken Sie, dass sie für beide frei vereinbart ist?

Bevor Sie das Reflexionsblatt mitgeben

Wählen Sie gemeinsam eine hilfreiche Frage. Das Blatt ist eine Einladung, kein Pflichtprogramm. Vereinbaren Sie, ob und wann Sie darauf zurückkommen. Prüfen Sie, ob die Person es sicher aufbewahren kann.

FÜR FACHPERSONEN · GESPRÄCHSFÜHRUNG

Fachlich begleiten, aufmerksam bleiben

Eine Situation statt ein Etikett

Beginnen Sie mit einer konkreten Alltagssituation. Fragen Sie nach Wünschen, Reaktionen und erlebten Grenzen, ohne vorschnell eine Person oder Beziehung zu diagnostizieren. Unterschiedliche Bedürfnisse erklären nicht automatisch, wer recht hat.

Freiheit und Sicherheit prüfen

Fragen Sie behutsam, ob ein Nein möglich ist und welche Folgen es hätte. Bei Kontrolle, Drohungen oder Gewalt ist ein gemeinsames Kommunikationsblatt nicht automatisch passend. Klären Sie sichere Unterstützung und vermeiden Sie Absprachen, die eine gefährdete Person zusätzlich exponieren.

Grenzen in Handlung übersetzen

Lassen Sie die Person eine eigene Grenze und eine realistische Handlung beschreiben. Unterscheiden Sie die eigene Entscheidung vom Versuch, das Verhalten anderer zu steuern. Prüfen Sie Unterstützung und einen sicheren Zeitpunkt. Eine Grenze muss nicht erst perfekt erklärt werden, um berechtigt zu sein.

FÜR FACHPERSONEN · BEISPIEL

Die Methode im Praxisbeispiel

Ein formulierter Gesprächsverlauf

Eine Person beschreibt, dass sie nach einem Streit wiederholt Nachrichten sendet und sich danach schämt. Erfragen Sie einen konkreten Ablauf: Was geschah davor, was wurde befürchtet, was half kurz und was belastete später? Benennen Sie das Muster vorläufig: «Die Nachrichten geben Ihnen kurz Sicherheit; danach wird die Angst offenbar grösser. Passt das zu Ihrer Erfahrung?» Vereinbaren Sie einen kleinen selbst gewählten Abstand zwischen Impuls und Handlung sowie eine erreichbare Unterstützung.

Fachliche Einordnung

Ein Muster ist keine Diagnose und erklärt nicht automatisch die ganze Beziehung. Prüfen Sie auch Kontrolle, Gewalt und Abhängigkeiten. Bei Gefährdung stehen Sicherheit und geeignete Unterstützung vor einem gemeinsamen Beziehungsgespräch.

Was davon passt zu meinem konkreten Auftrag?

FÜR FACHPERSONEN · WEITERARBEIT

Transfer und fachlicher Rückblick

Fokus prüfen

Prüfen Sie zum Abschluss, ob die Bearbeitung dem vereinbarten Ziel nähergekommen ist: Eigene Wünsche zur digitalen Erreichbarkeit in einer Beziehung besprechen. Bitten Sie um eine Korrektur Ihrer Zusammenfassung. Halten Sie die Sicht der Person und Ihre fachliche Einschätzung getrennt fest.

Transfer vereinbaren

Wählen Sie aus den besprochenen Möglichkeiten einen freiwilligen nächsten Schritt. Klären Sie, wer Unterstützung organisiert und wann Sie gemeinsam zurückblicken. Wenn heute kein Schritt möglich ist, notieren Sie die offene Frage und eine zuständige Ansprechperson.

Was prüfen wir gemeinsam und wann?

Welche Unterstützung ist tatsächlich zugesagt?

FÜR FACHPERSONEN · REFLEXION & GRUNDLAGEN

Ein guter Rückblick bleibt offen

Welche eigenen Worte der Person möchte ich richtig verstanden haben?

Was war hilfreich? Was möchte ich beim nächsten Mal anders machen?

> **Fachlicher Hinweis für den Einsatz**
>
> Das Blatt ist keine Paartherapie und keine Vermittlung bei Gewalt.

Land & beruflicher Rahmen

Sozialarbeiterin / Sozialarbeiter, Psychosoziale Beratung / Coaching (Tätigkeitsfeld), Psychologin / Psychologe. Nutzen Sie das Material im Rahmen Ihrer Qualifikation, Ihres Auftrags und der örtlichen Datenschutz- und Dokumentationsvorgaben.

Fachliche Grundlagen

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/

Eigene Gesprächsfragen der Redaktion Sozipedia. Nutzung in Ihrer beruflichen Arbeit und Ausdrucke für begleitete Personen. © Sozipedia 2026.