

Persönlichkeits(er)klärung für Beziehungsarbeit

„So bin ich“ - Persönlichkeits(er)klärung mit dem Partner

In einer Partnerschaft kann es sehr hilfreich sein, sich über grundsätzliche Fragen der eigenen Persönlichkeit zu unterhalten und sich darüber auszutauschen, welche Erwartungen, Wünsche und Muster mich gegenüber meinem Partner bestimmen und leiten. Die folgende Gebrauchsanleitung kann helfen sich strukturiert mit persönlichen Vorlieben und Mustern der eigenen Persönlichkeit auseinander zu setzen und sich dann darüber mit seiner Partnerin / seinem Partner auszutauschen.

Bearbeiten Sie diese Fragen für sich in Ruhe schriftlich. Wenn Sie die Antworten mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin besprechen achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihre Erwartungen und Wünsche nicht verbal abschwächen und verwässern. Klare Aussagen wie: „Ich wünsche mir von Dir mehr...“ sind legitim und brauchen keine Abschwächung. Es gilt allerdings auch, dass der oder die Partnerin in keiner Weise dazu verpflichtet ist unsere Wünsche zu erfüllen oder unsere Erwartungen zu befriedigen. Es Bedarf hier für jeden einzelnen Wunsch oder jede Erwartung einer Klärung mit dem Partner. Dabei gibt es drei Möglichkeiten mit Erwartungen umzugehen:



Zustimmung

Der Partner kann leicht zustimmen und erklärt sich bereit diesem Wunsch nachzukommen.



Bedingte Zustimmung

Der Partner stimmt dem Wunsch zu, aber unter einer Bedingung. Ich bin bereit dies oder jenes für Dich zu tun, erwarte aber dann von Dir, dass Du dies oder jenes tust.



Ablehnung

Tut mir leid, aber diese Erwartung kann und will ich Dir nicht erfüllen. Dabei hätte ich das Gefühl, dass ich nicht ehrlich zu mir selber bin / ..., dass ich etwas tue womit ich meine Grenzen überschreite / ...

Nehmen Sie sich für dieses Gespräch mit dem Partner mindestens 2h Zeit!

Hier nun die Vorgehensweise für die Bearbeitung der Persönlichkeits(er)klärung:

Bestandsaufnahme:

Beschreiben Sie sich zuerst einmal so, wie Sie sich im allgemeinen einschätzen. Es geht darum, einen groben Rahmen Ihrer Person zu entwerfen. Gehen Sie dabei auf Ihr Äußeres, Ihre Fähigkeiten, typischen Verhaltensweisen, Vorlieben, Wünsche und Schwächen ein.

Leitgedanke für das Partnergespräch soll dabei sein:

„Was Du wissen solltest, damit Du verstehst wer ich bin und Du mich einschätzen kannst“.

Noch aufschlussreicher kann es sein, die Fragestellung folgender Maßen zu erweitern:

„Ich bin jemand, der..... und schätze eine Partnerin/einen Partner, die/der...“

Persönlichkeits(er)klärung für Beziehungsarbeit

Umgangsformen:

Nun formulieren Sie Ihre Wünsche, wie Sie es erwarten würden, dass mit Ihnen umgegangen wird. Nennen Sie konkret, was Sie sich von Ihrem Partner wünschen und wie Sie behandelt werden möchten. Erklären Sie wann Sie sich am besten entfalten können und welches Umfeld Sie brauchen um sich wohl zu fühlen, damit Sie von sich am meisten zeigen können und Ihre „Schokoladenseite“ zum Vorschein kommen kann.

Als Leitfrage gilt:

„Am umgänglichsten bin ich, wenn Du mich...“

Haltungen:

Kaum einmal formuliert, aber von großer Bedeutung und mit tiefer Wirkung sind die Maximen, Glaubenssätze und Ziele nach denen Sie leben. Nennen Sie so gut es Ihnen möglich ist, die grundlegenden Haltungen und Werte nach denen Sie handeln. Es ist für den Partner wichtig Ihre prägenden Lebenserfahrungen zu kennen, um verstehen zu können, auf welche Grundhaltungen Ihr Denken und Handeln basiert. Betrachten Sie auch, welche alten Muster aus Ihrer Herkunftsfamilie noch besonders in Ihre Person wirken.

Der Leitgedanke ist:

„Mein Denken, Fühlen und Handeln wird besonders bestimmt durch...“

Konfliktpotential:

Immer wieder sind es die gleichen Punkte, die zu Konflikten und Verärgerung führen. Oft nur, weil es dem Partner nie klar wurde, durch welches Verhalten er Wut hervorruft. Auch für das eigene Verständnis ist es gut heraus zu arbeiten, was Sie als „falsche“ Behandlung empfinden und wie Sie darauf typischer Weise reagieren. Dabei können Sie auch auf Verhaltensweisen stoßen, die sich derzeit nicht ändern können oder nicht ändern wollen. Auch da ist es klärend, wenn es ausgesprochen wird und kann Konflikte vermeiden. Denn dann weiß der Partner auch welche Eigenschaften es sind, die er lernen muss zu akzeptieren. Ein förderlicher Umgang mit diesem Konfliktpotential wird erst durch Aussprache möglich.

Als Leitgedanke dient:

„Es ist ungünstig, wenn Du zu mir...“

Wunde Punkte:

Auch in einer Partnerschaft braucht jeder seinen persönlichen Raum und jede Grenzüberschreitung kann zu einer Verletzung und Bedrängung des Partners werden. Daher sollten die Grenzen klar gezogen werden und es ist deutlich zu formulieren, was der Partner im Umgang mit Ihnen unbedingt unterlassen sollte. Erklären Sie ihm, unter welchen Bedingungen Sie sonst unangenehm, unkontrollierbar oder sogar gefährlich werden. Und schützen Sie sich dadurch vor Übergriffen auf Ihre Person. Sprechen Sie aus, was Sie auf keinen Fall hören, sehen oder tun möchten.

Als Leitgedanke:

„Es tut mir weh und löst in mir... aus, wenn Du...“

Persönlichkeits(er)klärung für Beziehungsarbeit

Krisenintervention:

Es ist unvermeidbar und für eine gesunde Beziehung auch ganz normal, wenn es gelegentlich zu starken Auseinandersetzungen kommt. Der Auslöser mag dabei im Laufe des Konflikts aus den Augen geraten und oft ist eine Eskalation der Situation nur schwer zu vermeiden. Erklären Sie deshalb Ihre grundsätzlichen Muster, die Sie in solch einer „Extremsituation“ leiten und sagen Sie Ihrem Partner, wie er sich in solch einem Moment am besten verhalten kann, um Ihnen eine Normalisierung der Situation zu erleichtern.

Der Leitgedanke dazu ist:

„ Wenn ich mich zurückziehe, laut werde oder... ist es am besten, wenn Du... “

Beziehungsmanagement:

Wenn man selbst eine klare Vorstellung von der Partnerschaft hat, heißt das noch lange nicht, dass der Partner diese Ansicht auch teilt. Erst wenn die Dinge angesprochen werden, lässt sich abgleichen, wo die Erwartungen und Wünsche liegen. Deshalb sollten Sie mit Ihrem Partner darüber sprechen, womit er Sie besonders erreichen kann und Ihre Zuneigung gewinnt. Es ist hilfreich, wenn Sie verraten, womit man Sie verwöhnen kann und was in Ihnen den „Wunsch nach mehr“ erzeugt und welche Komplimente Sie gerne hören. Es ist auch eine gute Gelegenheit Ihren Bedarf nach Auszeiten und privaten Rückzugsraum zu äußern. Eben alles, was unterstützend sein kann, dass Sie noch mehr in der Beziehung aufblühen.

Der Grundgedanke ist:

„ Du erreichst mich am besten und ich mag es besonders, wenn Du... “

Interaktion:

Da die Partnerschaft ein Zusammenspiel zweier Menschen ist, sollte auch das Verhalten des Partners zur Sprache kommen. Oft ist es gerade der Gegensatz zu einem Selbst, der eine Faszination darstellt. Aber es kann auch überfordernd werden. Daher erzählen Sie Ihrem Partner davon, welche Verhaltensweisen besonders belebend auf Sie wirken und was Sie locker und entspannt werden lässt. Nennen Sie aber auch die Situationen, in denen Sie sich überfordert oder bedrängt fühlen und welches Verhalten für Sie belastend ist. Es ist wertvoll für den Partner zu wissen, womit er es Ihnen erleichtern kann, aus sich heraus zugehen.

Als Leitsatz:

„ Du machst es mir leicht durch Deine Art ...; , aber es ist für mich schwierig... , wenn Du Dich ... verhältst “

Wachstumspotential:

Eine Partnerschaft bedeutet ständige Arbeit: an sich, an der Beziehung, am eigenem Wachstum und dem der Partnerschaft. Wandel und Änderung ist Bestandteil einer lebendigen Zusammenlebens und es hat auch den Vorteil, dass man sich gegenseitig zu neuem Wachstum beflügeln kann. Um nicht den Punkt zu erreichen, an dem man sich mehr hemmt, als fördert, sollte auch ein Austausch darüber stattfinden, wo Sie sich von Ihrem Partner Unterstützung wünschen würden. Oft hat man eine Ahnung, was einem helfen könnte sich weiter zu entwickeln, aber erst wenn Sie es ansprechen, geben Sie Ihrem Partner die Chance, in Ihrem Wachstum mitzugehen.

Der Leitgedanke:

„ Ich wünsche mir ... zu erreichen und fände es schön, wenn Du dabei durch ... dabei unterstützt “