Nähe und Freiraum besprechbar machen

KI-Bilderbuch | Arbeitsblatt zum Ausfüllen | Eine A4-Seite

Zunächst für mich selbst. Ein gemeinsames Gespräch braucht beiderseitige Freiwilligkeit.

Mein Anliegen: _____ **Datum:** _____

Leitfrage	Meine Notizen
1. Mein Anliegen Welche Situation beschäftigt mich? Was wünsche ich mir an Nähe oder Freiraum?	
2. Freiwillige Nähe Welche Nähe tut mir gut? Wann wird sie zu viel, und wie kann ich das ausdrücken?	
3. Mein Freiraum Welche Ruhe, Rückzugsräume, Zeiten oder Kommunikationspausen brauche ich?	
4. Grenzen und Sicherheit Welche Grenzen schützen mich? Kann ich ohne Druck Nein sagen oder Abstand nehmen?	
5. Die andere Perspektive Was weiß ich über die Wünsche der anderen Person? Was möchte ich offen erfragen?	
6. Eine mögliche Vereinbarung Was möchte ich ausprobieren? Was können wir freiwillig vereinbaren und später neu prüfen?	

Niemand schuldet Nähe, Selbstoffenbarung oder die Fortsetzung einer Beziehung.

Bei Gewalt, Kontrolle oder Drohungen geht Schutz vor; ein Gespräch ist dann keine Pflicht.

Ausarbeitung mit KI | Herausgeber: Hans Hufnagel | Stand: 01.10.2026 | CC BY 4.0

www.ki-ethos.de/Bilderbuch/BeziehungNaeheDistanz - Bilder und Erläuterungen