

Acht Fragen an mein inneres Beziehungsbild

Eine persönliche Denk- und Schreibübung · ausfüllbar am Bildschirm und auf Papier

Wähle eine konkrete Person, Gruppe oder Rolle. Schreibe ehrlich und vorläufig. Die Fragen ergeben keinen Punktwert und kein Urteil „Beziehungsfalle: ja/nein“. Sie helfen, Tatsachen, Vorstellungen, Freiheit und mögliche Veränderungen zu unterscheiden.

Wen oder welche Beziehung möchte ich betrachten?

1 Was weiß ich wirklich?

Kann ich unterscheiden, was ich beobachtet habe und was ich nur vermute, hoffe oder befürchte?

Schreibimpuls: Ein konkretes Ereignis | Meine Deutung | Eine mögliche andere Erklärung

2 Kennt der andere meine Erwartungen?

Weiß der andere, welche Rolle ich ihm zuweise? Was haben wir tatsächlich ausgesprochen oder vereinbart?

Schreibimpuls: Ausgesprochene Erwartungen | Stille Annahmen | Was ich klären könnte

Ich darf meine Antworten später verändern. Eine offene Frage ist ebenfalls eine Antwort.

Acht Fragen an mein inneres Beziehungsbild

Wirklichkeit prüfen · Rückmeldungen zulassen · die eigene Freiheit achten

3

Kann mein Bild korrigiert werden?

Kann ich ein Nein, eine Enttäuschung oder widersprechende Tatsachen anerkennen?

Schreibimpuls: Ein Gegenbeleg | Mein erster Impuls | Eine offenere Deutung

4

Darf der andere anders sein?

Hat der andere Raum für eigene Entscheidungen, Gefühle und Ziele – unter Beachtung realer Verpflichtungen?

Schreibimpuls: Seine mögliche Perspektive | Meine Wünsche | Eine faire Grenze

Hinweis: Eine begründete Grenze ist nicht dasselbe wie eine vorschnelle Abwertung des anderen.

Acht Fragen an mein inneres Beziehungsbild

Wirklichkeit prüfen · Rückmeldungen zulassen · die eigene Freiheit achten

5

Welche Folgen hat diese Bindung?

Bereichert mich mein Bild, oder vernachlässige ich darüber Menschen, Aufgaben, Gesundheit oder eigene Vorhaben?

Schreibimpuls: Was mir guttut | Was mich einengt | Was andere bemerken könnten

6

Welche Rolle spiele ich selbst?

Hänge ich an einer Identität wie „Retter“, „treuer Mitarbeiter“, „stolzer Vater“, „Verehrer“ oder „Gegner“?

Schreibimpuls: Mein Selbstbild | Was ich ohne diese Rolle verlieren / gewinnen würde

Hinweis: Eine begründete Grenze ist nicht dasselbe wie eine vorschnelle Abwertung des anderen.

Acht Fragen an mein inneres Beziehungsbild

Eine persönliche Grenze finden – ohne Diagnosetabelle und ohne Fremdurteil

7

Was, wenn meine Hoffnung unerfüllt bleibt?

Wie würde ich mein Leben führen, wenn die ersehnte Anerkennung, Liebe oder Entwicklung nicht eintritt?

Schreibimpuls: Was ich betrauern müsste | Was bleiben darf | Was trotzdem möglich wird

8

Wo liegt meine persönliche Grenze?

Welche konkreten Folgen haben meine Vorstellungen für mich und den anderen? Was möchte ich fair verändern?

Schreibimpuls: Meine Grenze | Ein kleines Experiment | Was ich beobachten möchte

Mein nächster kleiner, fairer Schritt

Ich werde etwas klären, eine Erwartung aussprechen, eine Grenze schützen, einen Verlust betrauern oder mein Bild bewusst offenhalten:

Wichtig: Bei Gewalt, Zwang oder realer Bedrohung zuerst Schutz und unabhängige Hilfe suchen.