

## Erste Hilfe Koffer bei Beziehungskrise

**Wenn die Beziehung in eine schwere Krise geraten ist, sieht die Welt erst einmal nur negativ aus.**

**Das Gefühl, der Partner macht sein eigenes Ding, man selbst kommt zu kurz und bleibt auf der Strecke überwiegend. Es stellt sich ein Gefühl von Entfremdung ein.**

**Es kommt immer wieder zu den gleichen Streitthemen.**

**Wenn Ihr den Wunsch habt, die Beziehung wieder in ein besseres Fahrwasser zu bringen helfen ein paar Gedanken und Hilfestellungen:**

1.

Werdet Euch bewusst, dass ihr genau diese Person einmal geliebt habt. Wenn es nicht eine gravierende Veränderung im Wesen gegeben hat, ist es immer noch diese Person. In der Krise siehst Du alles negativer als es wahrscheinlich ist.

2.

Versucht auch die positiven Seiten des Partners zu sehen -z.B. er ist zuverlässig, er versorgt die Familie, er kümmert sich um die Kinder, .....

3.

Sucht das Gespräch – und zwar ein ruhiges Gespräch, nicht aus einem momentanen Streit heraus, sondern mit einer Vereinbarung über den richtigen Zeitpunkt. Ohne Hunger, Müdigkeit, Alkohol etc.

Vereinbart, dass Ihr ohne Beleidigungen und Beschuldigungen sprecht. Jeder Partner hat eine vereinbarte Sprechzeit, in der er nicht unterbrochen werden darf.

4.

Äußert keine Beschuldigungen, Verallgemeinerungen und Beleidigungen - (du machst immer oder nie ..., .) sondern äußert eure Wünsche und Bedürfnisse

5.

Teilt dem Partner mit, dass und warum die Situation euch belastet

6.

Reagiert nicht sofort mit Abwehr auf Wünsche oder Argumente des Partners, versucht seine Position zu verstehen – versucht einen Kompromiss zu finden mit dem beide Partner leben können.

7.

Zeigt dem Partner auch dass Ihr ihn versteht und was er gut macht. Vermutlich ist nicht alles, was der Partner macht schlecht, er hat sicher auch positive Seiten.

Es wirkt entspannend, wenn nicht nur negatives besprochen wird. Auch Kompromisse können leichter angenommen werden, wenn der Partner nicht das Gefühl hat, komplett abgelehnt zu werden.

8.

Wahrheit ist auch, dass Krisen und Meinungsverschiedenheiten zu jeder Beziehung gehören. Selbst die beste Beziehung hat damit zu kämpfen. Der Unterschied ist lediglich, der Umgang damit. Die Erwartung einer Beziehung ohne Krise führt schon zur ersten Enttäuschung über den Partner.

9.

Habt die innere Bereitschaft zu vergeben. Dass der Partner Fehler macht ist wahrscheinlich, genauso wie ihr Fehler macht. Den perfekten Menschen gibt es nicht

10.

Seid euch bewusst, dass die Probleme und Krise nicht nach einem Gespräch weg sind, sondern dass ein Weg vor euch liegt.

Diese Spirale die bisher in der Beziehung nach unten ging, kann ebenso nach oben gehen.

11.

Nehmt Hilfe in Anspruch, ein extrener, neutraler Blick kann manch blinde Flecken erleuchten.

