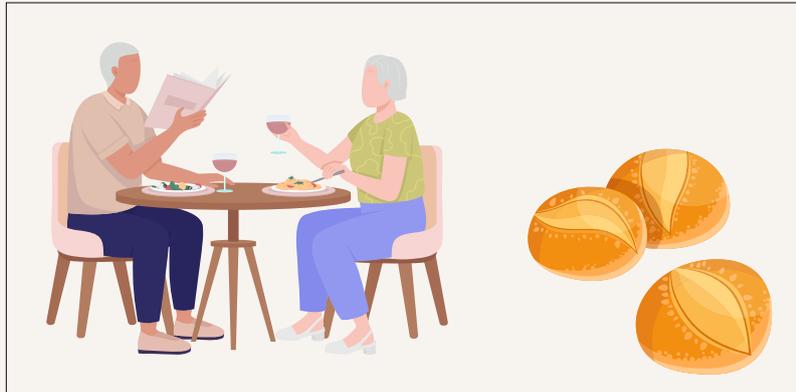


3 SCHRITTE,
UM KOMMUNIKATION
IN DER BEZIEHUNG
ZU VERBESSERN

von Anna Manuilova

UM EFFEKTIV ZU KOMMUNIZIEREN, MÜSSEN WIR BEGREIFEN, DASS WIR ALLE UNTERSCHIEDLICH SIND IN DER ART UND WEISE, WIE WIR DIE WELT WAHRNEHMEN UND DIESES VERSTÄNDNIS ALS LEITFADEN FÜR UNSERE KOMMUNIKATION MIT ANDEREN NUTZEN. (TONY ROBBINS)



ZUR EINSTIMMUNG EINE COOLE GESCHICHTE...

Ein älteres Ehepaar feierte nach langen Ehejahren das Fest der Goldenen Hochzeit.

Beim gemeinsamen Frühstück dachte die Frau:

"Seit fünfzig Jahren habe ich immer auf meinen Mann Rücksicht genommen und ihm immer das knusprige Oberteil des Brötchens gegeben. Heute will ich mir endlich diese Delikatesse gönnen."

Sie schmierte sich das Oberteil des Brötchens und gab das andere Teil ihrem Mann.

Entgegen ihrer Erwartung war dieser hochofrenut, küsste ihre Hand und sagte:

"Mein Liebling, du bereitest mir die größte Freude des Tages. Über 50 Jahre habe ich das Brötchenunterteil nicht mehr gegessen, das ich vom Brötchen am allerliebsten mag. Ich dachte mir immer, du solltest es haben, weil es dir so gut schmeckt."

LÖST KOMMUNIKATION ALLE PROBLEME?



Wahrscheinlich hast du dieses Workbook heruntergeladen, weil du denkst: „Wenn wir die Kommunikation in unserer Beziehung verbessern könnten, wäre alles besser.“ Die meisten Frauen, die ich in meinen Interviews befragt habe, glauben, dass Kommunikation der Schlüssel zu einer glücklichen Beziehung ist. Tatsächlich ist Kommunikation sehr wichtig – wenn man in der Beziehung nicht redet, läuft definitiv etwas schief. Dann ist der Konflikt schon zu weit vorangeschritten.

Viele befinden sich jedoch erstmal in der Situation, wo sie das *Gefühl* haben, nicht gehört, verstanden, wertgeschätzt zu werden. Oder man erlaubt sich nicht so zu zeigen, wie man ist – mit allen Bedürfnissen und Wünschen. So wie in der Geschichte mit dem Brötchen – oberflächlich geht es um die Kommunikation, in der Tiefe ist es die Frage des Selbstwerts. Beide Partner haben sich nicht erlaubt, ihre Wünsche auszudrücken. Wahrscheinlich hatten sie *Angst vor Ablehnung*.

Also es geht im Grunde nicht so viel um die Kommunikation, sondern um die EMOTION.

Ein weiteres Beispiel. Stell dir vor, dein Partner ist eifersüchtig und möchte, dass du die Freundschaft mit deinen männlichen Freunden beendest. Er drückt diesen Wunsch kommunikativ perfekt aus – nach allen Regeln der gewaltfreien Kommunikation.

Ihr redet ruhig darüber, wie schlecht es ihm geht, wenn du dich mit diesen Freunden triffst und dass er sich wünscht, du würdest dich nicht mehr mit ihnen treffen. Du zeigst Verständnis, aber sagst auch, dass du nicht bereit bist, diese Freundschaften aufzugeben.

Dein Partner FÜHLT sich trotzdem nicht gehört und missachtet und beginnt vielleicht, dir Vorwürfe zu machen. „Dir sind meine Gefühle nicht wichtig. Ich habe dich gebeten, und du hörst nicht auf mich.“

LÖST KOMMUNIKATION ALLE PROBLEME?



Da fangen die Kommunikationsprobleme schon an. Aber der Ursprung war ein anderer. Hast du schon erkannt, welcher?

Der Ursprung war die Emotion. Es geht in Beziehungen viel mehr um emotionale Themen. Wenn diese gelöst werden, verbessert sich die Kommunikation automatisch.

So ist es die Aufgabe des Mannes in dem Beispiel, seine Eifersucht zu untersuchen, zu schauen, woher seine Ängste kommen. Er muss dann nicht mehr die Lösung im Außen suchen und versuchen die Frau zu kontrollieren und ihr etwas zu verbieten.

Die Aufgabe der Frau ist es zu schauen, was dieses Misstrauen in ihr auslöst, und woher sie es vielleicht aus ihrer Vergangenheit kennt. Es ist ihre Aufgabe, die Verantwortung für die GEFÜHLE des Partners bei ihm zu lassen (was für viele sehr herausfordernd sein kann). Das heißt nicht, dass ihr diese gemeinsame Herausforderung egal sein soll und sie die Lösung allein ihrem Partner überlässt. Doch dazu etwas mehr im Schritt 2.

Eine gelungene und wertschätzende Kommunikation ist das Ergebnis der Bearbeitung eigener emotionaler Themen.

In diesem Workbook zeige ich die wichtigsten Schritte, die du jetzt schon umsetzen kannst, damit eure Kommunikation besser wird. Oberflächliche Kommunikationstipps („Sag es lieber so und nicht so“) helfen meist nicht, solange das Fundament – *die emotionale Reife* – nicht ausgebaut ist. Dein Gegenüber wird immer spüren, wie du es wirklich meinst, auch wenn du versuchst, deine Vorwürfe in „Ich-Botschaften“ zu verpacken.

SCHRITT 1: BEFREIE DICH VON SCHULD

Schuld ist ein Werkzeug zur Manipulation, Kontrolle und Unterdrückung der Menschen. Aus diesem Programm resultieren Schuldgefühle, die einen Menschen das tun lassen, was von ihm erwartet wird. Und wenn der Mensch es nicht schaffen kann, empfindet er ein schlechtes Gewissen. All das ist die Folge des Programms.

Eins ist klar – nachdem ich mich davon Stück für Stück bewusst befreit habe, hat sich meine Beziehung wahnsinnig verändert – zum Positiven. Schuld hängt mit vielen negativen Aspekten zusammen:

- Vorwürfen und Schuldzuweisungen
- Kritik
- Bestrafung
- Schlechtem Gewissen
- Manipulation
- Rechtfertigung



Diese Aspekte vergiften die Kommunikation und belasten die Beziehung. Es reicht nicht aus, Schuld aus deinem Wortschatz zu verbannen – du solltest sie tiefgehend begreifen. Sieh dir gerne mein Video an, in dem ich ausführlich beschreibe, wie du aus diesem Programm aussteigen kannst (Benusinhalt 1).

ZUM VIDEO

Wenn du noch in dem Programm bist, dann ist es nicht nur so, dass du beschuldigt wirst, sondern dass du auch selbst beschuldigst. Das funktioniert nie in nur eine Richtung. Wenn du aus dem Programm ausgestiegen bist, ist es auch nicht möglich dich zu beschuldigen. Du weißt genau, wo deine Verantwortung liegt und wo dir die Schuld gegeben wird.

SCHRITT 1: BEFREIE DICH VON SCHULD

 Reflektiere:

- Wofür wirst du beschuldigt?

- Wen und wofür beschuldigst du?



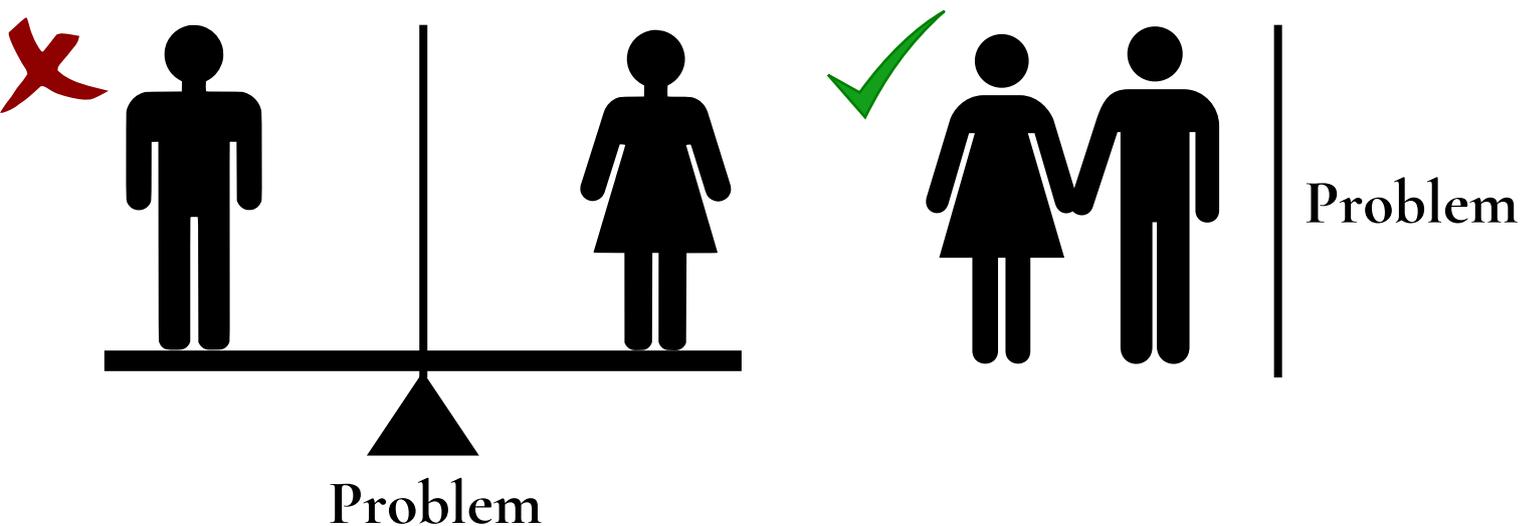
Erinnere dich: Wann immer du mit einem Finger auf etwas außerhalb von dir zeigst, zeigen gleichzeitig drei Finger auf dich selbst.

Das gilt auch für dein Gegenüber – wenn er dich für etwas beschuldigt oder gnadenlos kritisiert, sagt es mehr über ihn aus als über dich.

SCHRITT 2: IN EINEM BOOT SITZEN

Schwierigkeiten in der Kommunikation entstehen oft, weil Partner gegeneinander kämpfen. Das Problem trennt sie, und jeder versucht, im Recht zu sein, um sich von Schuld freizusprechen. Kehre daher zu Schritt 1 zurück: Wenn du frei von Schuld bist, musst du auch nicht im Recht sein.

Um wertschätzend miteinander zu kommunizieren, ist es wichtig, dass ihr in einem Boot sitzt und das Problem außerhalb von euch betrachtet. Etwas, was ihr gemeinsam lösen könnt.



Dazu ist die Annahme hilfreich, dass das Gegenüber nicht unbedingt böse Absichten gegen dich hat, sondern lediglich im Sinne seiner Interessen und Bedürfnissen handelt.

Du musst sein Verhalten nicht immer schön finden – und darüber könnt ihr dann ja auch reden. Aber genau diese Meta-Botschaft ist hier entscheidend. Ob du glaubst, dein Partner gegen dich handelt oder für sich. Ob du glaubst, er ist für die Lösung einer gemeinsamen Herausforderung allein verantwortlich.

SCHRITT 2: IN EINEM BOOT SITZEN

Es macht einen riesigen Unterschied, wie du ins Gespräch reingehst – mit welcher inneren Einstellung. Steht das Problem zwischen euch oder seid ihr gemeinsam gegen das Problem? Also mache einen Perspektivwechsel und setze dich zusammen in ein Boot mit deinem Partner. Und überlegt gemeinsam, wie ihr das bestehende Problem lösen könnt.



Dazu kann die **Partnerschaftsmeditation**, die du als Bonus zu diesem Workbook erhalten hast, sehr hilfreich sein. Nimm einen Streitpunkt zwischen euch und gehe mit diesem Thema in die Meditation. Du wirst viel erkennen.



SCHRITT 3: ERKENNE UND LÖSE EURE EMOTIONALEN DYNAMIKEN

Die ersten beiden Schritte helfen euch, empathischer und klarer zum Kern eurer Konflikte zu gelangen – zu dem, was eigentlich hinter dem Streitthema liegt. Meistens handelt es sich nicht um ein Kommunikationsproblem, sondern um emotionale Triggerpunkte. Wenn diese nicht vorhanden wären, könntet ihr euren Streitpunkt sachlich lösen und wie Erwachsene darüber kommunizieren.

Wenn du merkst, dass du oder dein Partner überreagiert, liegt darunter wahrscheinlich ein emotionales Thema, das älter ist als eure Beziehung. Es belastet die Beziehung, weil die unverarbeitete emotionale Last jetzt auf den Partner abgeladen wird. Das Positive daran: Dein Partner, der dich so sehr triggert, zeigt dir deine Themen klar auf. Du hast nun die Möglichkeit, sie aufzulösen.



Wenn ihr lernt, über die wirklichen Themen hinter den Konflikten zu reden und euch authentisch mit euren Gefühlen zeigt, braucht ihr keine Kommunikationsregeln.

Es geht nicht um den perfekten Ausdruck, sondern um Nähe, Verbundenheit, Authentizität und Mitgefühl. Zeigt euch gegenseitig eure verletzten Anteile und echten Gefühle.



Jeder ist für seinen verletzten Anteil verantwortlich. Da wir aber in einer liebevollen Beziehung miteinander sind, können wir uns gegenseitig darin unterstützen, diesen Anteil zu heilen und nicht noch mehr zu verletzen.

SCHRITT 3: ERKENNE UND LÖSE EURE EMOTIONALEN DYNAMIKEN

 *Beginne bei dir selbst:*

1. Schreibe die Punkte auf, die dich in der Beziehung nerven und emotional machen:

2. Wie fühlst du dich in jeder dieser Situationen? Gibt es einen gemeinsamen Nenner?

SCHRITT 3: ERKENNE UND LÖSE EURE EMOTIONALEN DYNAMIKEN

3. Welches emotionale Grundbedürfnis wird in euren Konflikten nicht erfüllt?

Sicherheit

Autonomie

Grenzen

Bedingungslose Liebe /
Akzeptanz

Spiel & Spontaneität

4. Woher kennst du das? Wann in deinem Leben hast du das schon einmal erlebt?

5. Was hättest du in der schwierigen Situation von deinem Partner wirklich gebraucht? Was wünschst du dir von ihm? Lass ihn wissen, was er für dich in deinem emotionalen Tief am besten machen kann, z.B. dich in den Arm nehmen und dir sagen, dass er bei dir ist und alles gut wird.

BONUS-TIPPS FÜR EINE WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION

Jetzt ist es an der Zeit, sich dem eigentlichen Thema zu widmen – wie du so kommunizierst, dass die Wahrscheinlichkeit am höchsten ist, dass dein Partner dich versteht und sich öffnet.

TIPP 1. VERMEIDE DIE VERALLGEMEINERUNGEN WIE „NIE, IMMER, STÄNDIG“

Differenziere stattdessen. Wo hat sich dein Partner bemüht und das Versprochene erledigt und wo nicht?

Wenn du verallgemeinerst, hat die Person gar keine Lust, etwas zu verändern – denn es funktioniert eher „nie“ und seine Bemühungen werden nicht gesehen. Anerkenne das, wo es schon gut läuft!

Und weißt du, wie es dir am besten gelingt? Wenn du lernst, dich selbst zu schätzen, anerkennen und wo du bei dir selbst differenzierst – welche Fortschritte hast du schon gemacht? Wo bist du schon gut genug?

Das ist das Thema des Selbstwertes, welches wir intensiv und nachhaltig mit meinen Kunden in meinem Coaching Programm aufbauen.



BONUS-TIPPS FÜR EINE WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION

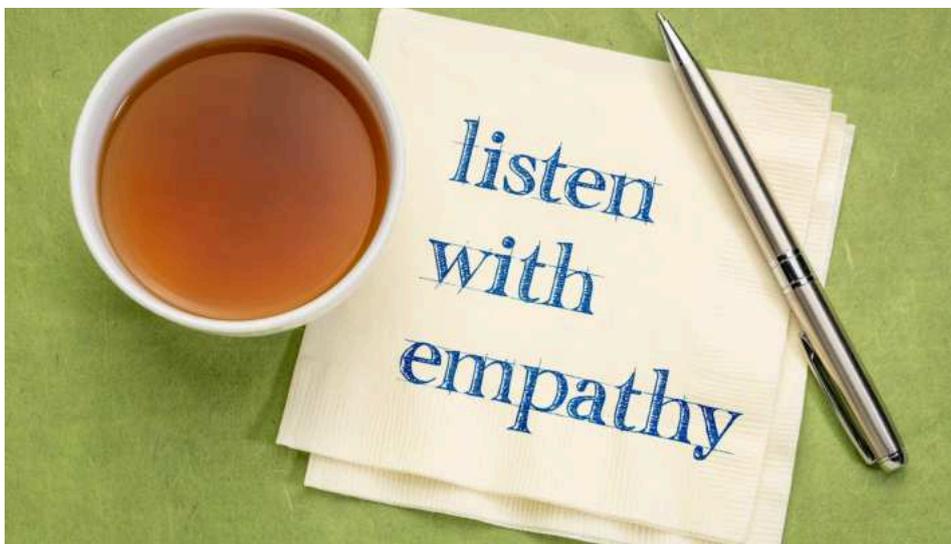
TIPP 2. HÖRE AUF DAS SPIEL „JA, ABER“ ZU SPIELEN

Du merkst, dass der Mensch nicht an der Lösung des Problems interessiert ist, wenn er ständig „aber“ sagt. Auf Dauer ist es für das Gegenüber anstrengend, sich über das Thema zu unterhalten, denn das „Aber“ setzt alles vorher gesagte außer Kraft und lässt an die Lösung nicht herankommen.

TIPP 3. VERMEIDE UNTERSTELLUNGEN

„Du verbringst lieber Zeit mit deiner Ursprungsfamilie. Ich bin dir nicht wichtig“ – ist eine Unterstellung. Weißt du wirklich, was bei deinem Partner los ist? Aus welchem Grund er im Moment vielleicht vermehrt Zeit mit seiner Familie verbringt? Vielleicht ist da etwas, was du nicht weißt, da er dich damit nicht belasten möchte, z.B. ein Krankheitsfall. Oder er hat einfach schlechtes Gewissen denen gegenüber? Oder, oder, oder..?

Stelle lieber Fragen, um ihn besser zu verstehen, statt etwas in deinem Kopf auszudenken und die Sachen persönlich zu nehmen.



BONUS-TIPPS FÜR EINE WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION

TIPP 4. LASSE DEINEM PARTNER SEINE WAHRNEHMUNGEN.

Jeder sieht die Welt mit seinen Augen. Jeder hat Filter – die Brille, die wir in Folge unserer Prägung und Erlebnissen im Leben entwickelt haben.

Auch wenn du die Dinge anders siehst und dir immer wieder denkst „er soll sich doch nicht so anstellen“, so hat dein Partner seine eigene Wahrnehmung.

Ihr müsst nicht immer einer Meinung sein, sondern euch vielmehr gegenseitig akzeptieren und fragen, wie wollen wir mit diesen unterschiedlichen Sichtweisen umgehen.

TIPP 5. LASST EUCH RAUM

Kommt es zu einem heftigen Streit, ist es oft das Beste, den Raum zu verlassen und Abstand voneinander zu gewinnen, damit jeder für sich die Emotionen verarbeiten kann.

Ein häufiger Fehler ist, den Streit unbedingt sofort lösen zu wollen. „Wir müssen das jetzt klären.“ Nein, das müsst ihr nicht. Besonders Männer brauchen oft ihren Freiraum, ihre "Höhle", um wieder Klarheit im Herzen und Kopf zu gewinnen.

Für Frauen kann es herausfordernd sein, da sie Disharmonie schwerer ertragen können als Männer. Das Beste, was du in dieser Situation tun kannst, ist, gut für dich selbst zu sorgen – rufe deine beste Freundin an, widme dich deinen Gefühlen, entspanne dich mit deinen Lieblingsmethoden. Wenn ihr beide soweit seid, könnt ihr das Gespräch in Ruhe fortsetzen.

ABSCHLIEßENDE WORTE



Wenn du dir eine respektvolle, wertschätzende, liebevolle Beziehung wünschst, ist es unabdingbar, dass du mit dir selbst anfängst. Dass du zu der Person wirst, mit der du gerne Beziehung führend wollen würdest. Dass du damit anfängst, mit deinen Themen aufzuräumen, bevor du es von deinem Partner erwartest.

Ja, es ist schön, wenn ihr beide gleichzeitig in eurer Persönlichkeitsentwicklung vorangeht und euch da gegenseitig unterstützt. Aber es ist nicht notwendig, um positive Veränderungen in eure Beziehung voranzubringen.

 *Beantworte für dich die Fragen:*

Welche Werte sind für euch in der Beziehung wichtig? Wie soll eure Kommunikation im Besten Fall verlaufen? Woran möchtest du dich orientieren?

ABSCHLIEßENDE WORTE



Diese Fragen sind ein Teil der gemeinsamen Vision, die meine Kunden für ihre Partnerschaft entwickeln.

Denn alles, was wir uns wirklich lebendig vorstellen können, erreichen wir viel einfacher. Du brauchst einen Leitstern, eine Vorstellung davon, wo es hingehen soll. Es reicht nicht zu wissen, was du in der Beziehung blöd findest und nicht mehr haben möchtest.

Das gute daran – deine Vision, deine Werte kannst du jetzt schon leben! Du musst nicht warten, bis dies oder jenes passiert, damit ihr endlich eine glückliche Beziehung führt. Es ist JETZT möglich!



ÜBER MICH



Ich bin Psychologin, systemischer und emotionsorientierter Coach und Autorin für Frauen.

Ich habe mich auf die Themen Beziehung, emotionale Aufarbeitung und Elternverstrickungen spezialisiert.

Sowohl online als auch offline unterstütze ich Menschen durch Videokurse, Onlinecoachings & Workshops.

Der Kern meiner Arbeit besteht darin, den eigenen Selbstwert zu stärken und stabil zu halten, indem wir zusammen mit meinen Kunden an die Ursprünge und Auslöser gehen.

Gesundheit/ Energie

ich liebe es herauszufinden, wie ich mich immer fitter und gesünder fühlen kann, entgegen der Erwartung, dass man mit dem Alter immer weniger Energie haben sollte.

Freiheit

ich liebe es Wege zu finden, wie ich mich freier fühlen kann – in meiner Berufung, Beziehung, beim Reisen. Vor allem emotionale Freiheit ist mir sehr wichtig

MEINE 5 WICHTIGSTEN WERTE

Empathie

Ich weiß heute, dass Empathie der Weg zu einem zufriedenen Leben und erfüllten Beziehungen ist. Nur der, der sich selbst akzeptiert und zu sich empathisch ist, kann auch andere annehmen.

Neugier

ich lerne immer etwas Neues & habe ein echtes Interesse an der inneren Welt der Menschen. Die intrapsychischen Zusammenhänge, Ursache-Wirkungs-Prinzipien herauszufinden macht mir Spaß

Ergebnisse/ Transformation

ich liebe es, den Unterschied zu bewirken, deswegen bin ich daran Interessiert, dass meine Kunden ihre gewünschten Ergebnisse haben.



NOCH EINE MÖGLICHKEIT...

Möchtest du deine Situation besprechen und herausfinden, wo es hakt? Melde dich für ein kostenfreies Beratungsgespräch - da werden wir schauen, was dir persönlich noch fehlt, um eine glückliche erfüllende Beziehungen zu führen.

[HIER GEHT'S ZUM GESPRÄCH](#)