



Love & Above

PLAYBOOK
MODUL 4

**MUSTER IN
BEZIEHUNGEN**

NADJA POLZIN

Modul 4 - Muster in Beziehungen

Du bekommst nicht, was du willst. Du bekommst, was du bist.

So undurchsichtig sie manchmal sein mögen: kein Bereich in unserem Leben liefert mehr und bessere Möglichkeiten uns selbst so unmittelbar zu erkennen und zu erfahren, wie unsere zwischenmenschlichen Beziehungen.

Alles, was du über dich selbst und das Leben glaubst, gelernt hast und als deine Wahrheit akzeptiert hast, wird hier unmittelbar sichtbar.

Wenn du dich selbst nicht kennst und nicht achtsam mit dem bist, was du im Außen wahrzunehmen glaubst, dann lebst du ein Leben im Spiegelkabinett. Im schlimmsten Fall zusammen mit all deinen verdrängten und auf andere Menschen projizierten Schattenanteilen.

All deine Beziehungen im Leben sind der Spiegel deiner Innenwelt. Du siehst, was du bist.

Je mehr deiner eigenen humanen Anteile du erkennst und in dein Selbstbild integrierst, desto weniger Schattenseiten wirst du bei deinen Mitmenschen wahrnehmen.

Jeder von uns ist alles. Heilige und Hure, Held und Opfer, Gott und Göttin, Magier und Dieb. Die Erkenntnis, dass wir es sind, den / die wir im anderen erkennen, heilt, denn am Ende haben wir alle die gleichen Bedürfnisse.

Liebe kann bedingungslos sein.

Zusammenleben ist es nie, denn für ein Zusammenleben braucht es Regeln. In vielen Systemen sind diese Regeln, Dynamiken und Muster unbewusst entstanden und werden unbewusst gelebt – bis es einem der Beteiligten reicht.

Sich der Dynamiken und ihrer Ursachen bewusst zu werden, gibt uns die Möglichkeit sie zu verändern, indem wir die Verantwortung für unsere Bedürfnisse selbst übernehmen.

In jedem System bedeutet das: Wenn sich einer verändert, müssen sich alle anderen mit verändern ODER das System fällt auseinander.

Die ultimative Frage ist dann oft: Gesundheit oder System, denn in einem System, in das wir nicht mehr passen, werden wir krank.

Bedürfnisse in Systemen

nach Dr. Dieter Bischof

1. Zugehörigkeit (kein Ausschluss)
2. Anerkennung, Wertschätzung, Respekt
3. Gleichgewicht von Geben und Nehmen
4. Früherer Eintritt in das System vor späterem Eintritt
5. Mehr vor weniger Verantwortung
6. Mehr vor weniger Kompetenz/Wissen
7. Neues vor altem System
8. Gesamtsystem vor Einzelperson

Eltern-Kind-Dynamiken

Wir sind immer auch Vater, Mutter, Sohn und Tochter füreinander.

Eltern >> innere Tyrannen

Kinder >> innere Opfer

	Eltern-Rolle	Kind-Rolle
Erste Phase	Gebender Versorger Retter	guter Junge / gutes Mädchen gehorsam angepasst / will gefallen
Zweite Phase	enttäuscht ablehnend fordernd kontrollierend bestrafend	rebellierend re-Agiert fühlt sich als Opfer rücksichtslos sucht Abstand

Die Verteilung kann in unterschiedlichen Lebensbereichen unterschiedlich ausfallen.

Journaling Prompts

Du kannst diese Fragen hier schriftlich beantworten oder in deinem Journal. Wenn dir das Schreiben schwerfällt, kannst du auch Sprachmemos auf dein Smartphone sprechen und sie dir erneut anhören, um Klarheit und Bewusstsein über dein Leben zu gewinnen.

Welche Intention hast du für dieses Modul? An welcher Beziehung möchtest du arbeiten? Schreibe einen Brief, als würdest du einer guten Freundin schreiben.

Schau dir den Video-Impuls an. Was war wichtig für dich?

Was ist deine primäre Rolle in der Beziehung? Was hast du davon?

Was ist das, was du dir wirklich wünschst und nicht bekommst?

Was versuchst du zu verstecken?

Was stört dich an deinem Gegenüber? Was willst du, dass unbedingt anders sein soll?

Was gefällt dir an deinem Gegenüber? Was schätzt du?

Wir können in anderen Menschen nur sehen, was wir selbst sind. Licht und Schatten. Drehe die Antworten auf die letzten beiden Fragen auf dich um.
Bsp: Er sollte sich besser unter Kontrolle haben. -->> Ich sollte mich besser unter Kontrolle haben.

Lies dir durch, was du geschrieben hast. Das bist du. Wo kommt bei dir Widerstand auf? Was gehört nicht zu deinem Selbstbild.

Spüre in den Widerstand. Welches Gefühl liegt dahinter?

In einer perfekten Welt: Wie stellst du dir die Beziehung (alternative: deine
Liebesbeziehung im Allgemeinen) vor? Was willst du?

Was möchtest du selbst in dieser Beziehung leben? Was ist für dich nicht
verhandelbar?

Welche Eigenschaften sollte dein Partner/deine Partnerin unbedingt haben? Was ist für dich nicht verhandelbar?

Was davon hast du selbst noch nicht entwickelt? Wie kannst du das tun?

Meditiere auf das Mantra „In Liebe. Niemand ist über mir. Niemand ist unter mir.“
(siehe Audiobegleitung) Welche Gedanken, Bilder, Glaubenssätze und Einsichten kommen dir?

**"Wer Freiheiten
aufgibt, um
Sicherheit zu
gewinnen, verdient
weder Freiheit
noch Sicherheit."**

benjamin franklin

