

Was Beziehungen schwächt und was sie stärkt

Schwächend:

- Das Bedürfnis, alleine zu sein (ohne Partner) überwiegt
- Respektlosigkeit / Übergriffigkeit
- Unbewusstes Handeln
- projizieren, beschuldigen, gewaltvolles Handeln
- Emotionen auf den Partner übertragen

- Gefühle unterdrücken

- Heimlichkeiten / Unausgesprochenes
- Symbiose-Wunsch

- Hass, Eifersucht, Wut, Besitzansprüche

- fordern, Perfektion verlangen
- in der Vergangenheit oder Zukunft sein

Stärkend:

- Entschiedenheit für das Leben in einer Beziehung
- Respekt / Grenzen achten
- Bewusstheit, Wachheit
- (Selbst-)Verantwortlich sein

- Emotionen selbst bearbeiten, z. B. sich zurückziehen, solange sie da sind, bzw. sich (therapeutische) Unterstützung zu besorgen, z. B. Liebes- & Lebenscoaching, Beratung, Therapie
- Gefühle ausdrücken, ansprechen, z. B. wünschen... oder Ärger
- Ehrlich sein
- Individualität / das Anderssein des anderen akzeptieren
- Nicht aus der Stimmung heraus handeln sondern warten (Negativität bringt mehr Negativität)
- nicht fordern, Klima der Dankbarkeit
- fühlen / im Hierjetzt sein
- sei nichts....., Liebe hält sich nur im Nichts auf...