

# Beziehungs(klärungs)angebot

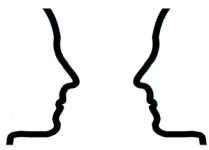
## I. Vorklärung

### 1. Anzeigen Deiner Störung / Deines Problems



Nutze eine Option aus „*Deine Möglichkeiten bei Störungen*“, um die Störung Deiner inneren Ausgeglichenheit anzuzeigen und Raum für Deine Störung zu bekommen.

### 2. Bezugspartner anfragen



Sprich Deine Auslöser-Person direkt an: „Ich habe ein Beziehungsangebot für Dich. Bist Du gerade dafür offen?“

Falls nein, horsche in Dich hinein, ob Du die Klärung problemlos vertagen kannst oder ob Du vielleicht einen Fühlprozess in einem Nebenraum zur Entladung brauchst.

Falls ja ...

### 3. Alle einverstanden?



„Gib'ts einen Einwand jetzt ins Beziehungsgespräch zu gehen?“

Falls dieser Einwand nicht behebbar ist, kläre ob diese Person ggf. solange den Raum verlassen mag. Ansonsten horsche in Dich hinein, ob Du die Klärung problemlos vertagen kannst oder ob Du vielleicht einen Fühlprozess in einem Nebenraum zur Entladung brauchst.

Falls kein Einwand besteht ...

### 4. Unterstützer und Moderator wählen



Jeder Gesprächspartner wählt sich einen Unterstützer, der sich in ihn einfühlt und ihm ggf. beim Selbstaussdruck hilft.

Zudem wird noch ein Gesprächsmoderator gewählt.

Diese 3 Funktionen können auch in einer Person vereint sein, so dass ein Beziehungsangebot nur einen „Unbeteiligten“ braucht.



## II. Beziehungs-Ping-Pong

**HINWEIS:** Die genaue Form des Beziehungsgesprächs ist nicht entscheidend! Wesentlich ist, dass die Vorklärung stattgefunden hat, so dass beiderseits Bereitschaft besteht, sich jetzt auf eine Beziehungsklärung einzulassen.



Sinnvoll erscheint noch den Frosch als Orientierungshilfe zu nehmen sowie die Sanduhr mit einem Richtwert von 3 Minuten.

### 5. Störung schildern

Beobachtung: Was hat der andere gesagt oder getan, das Dich getriggert hat?  
Gefühl & Bedürfnis: Was hat das an Gefühlen & Körperregungen in Dir ausgelöst? Welche Bilder kamen Dir?



Und vorallem, was hat das mit Dir zu tun: mit Deinen früheren Verletzungen und Deinen Bedürfnissen / Sehnsüchten?

Der Unterstützer hilft dabei, dass es einfühlsam-authentisch und zugleich ich-bezogen-freilassend in der Wortwahl bleibt.

### 6. optional: Was ist bei Deinem Gegenüber angekommen?

Der zuhörende Partner wiederholt in seinen Worten, was er den anderen im Wesentlichen hat sagen hören / was bei ihm angekommen ist – allerdings noch ohne sein Eigenes reinzubringen.



Dann bestätigt der Sprecher, dass er sich verstanden fühlt oder drückt sich nochmals in anderen Worten aus.

Auch dieses Ping-Pong so lange wiederholen, bis sich der Sprecher gehört fühlt.

### 7. Was macht das mit Deinem Gesprächspartner?

Nun teil der Zuhörer umgekehrt mit, was das Gesagte in ihm auslöst: „Als ich Dich sagen hörte ... spürte ich ... in mir (Gefühl/Körperregung), weil ich ... (Bedürfnis/Sehnsucht/Wert).“

Und dann tauschen sich die Rollen im Beziehungs-Ping-Pong.

### 8. Befindlichkeit der „Unbeteiligte“ nutzen

Es ist sehr hilfreich schon nach dem ersten Ping-Pong eine Froschrunde zu machen, damit alle ihre Befindlichkeit mit der jetzigen Situation ausdrücken können. Das hilft oft den „Klärungspartner“ mehr Abstand zu gewinnen und wieder mehr in ihr Herz zu spüren.



Diese kann bei Bedarf auch beide Gesprächspartner eingeleitet werden, ansonsten läuft das Beziehungs-Ping-Pong zwischen den beiden solange weiter, bis beide sich vollständig ausgedrückt haben.

## III. Abschluss



Nach 1 Minute Stille (Sanduhr) gibt's noch mal eine Froschrunde, wo jeder mitteilt, wie es im jetzt nach dem Beziehungsgespräch geht.