

↗ 30-Tage-Plan für mehr Beziehungsfähigkeit

Woche 1 – Selbstwahrnehmung starten

- **Tag 1:** Schreibe 3 Situationen aus der Vergangenheit auf, in denen du Nähe schwierig fandest.
 - **Tag 2:** Abends 5 Minuten: *Wann fühlte ich mich heute wohl mit jemandem? Wann unwohl?*
 - **Tag 3:** Erzähle einer vertrauten Person ehrlich, wie dein Tag wirklich war (nicht nur „gut“).
 - **Tag 4:** Schreibe 3 Stärken auf, die du in eine Beziehung einbringen kannst.
 - **Tag 5:** Beobachte dich: Wann willst du „fliehen“? Notiere den Auslöser.
 - **Tag 6:** Nimm dir bewusst 10 Minuten nur für dich (Spaziergang, Musik, Tee) → Selbstfürsorge.
 - **Tag 7:** Wochenreflexion: *Was habe ich über meine Muster gelernt?*
-

Woche 2 – Gefühle ausdrücken & Nähe üben

- **Tag 8:** Sage einer Person „Danke“ und erkläre kurz, warum.
 - **Tag 9:** Teile heute einmal ehrlich ein Gefühl („Ich bin gerade unsicher/müde/froh“).
 - **Tag 10:** Schreibe abends 3 Dinge auf, für die du dankbar bist.
 - **Tag 11:** Nimm dir Zeit für eine kleine Geste der Nähe (Umarmung, Händedruck, freundlicher Blick).
 - **Tag 12:** Beobachte deine Gedanken über Beziehungen: sind sie eher positiv oder misstrauisch?
 - **Tag 13:** Erinnere dich an eine schöne Beziehungserfahrung (Freundschaft, Partnerschaft). Schreibe sie auf.
 - **Tag 14:** Wochenreflexion: *Welche Gefühle habe ich gezeigt? Wie wurde reagiert?*
-

Woche 3 – Selbstwert stärken & Muster erkennen

- **Tag 15:** Liste 5 Dinge auf, die du in deinem Leben schon gemeistert hast.
 - **Tag 16:** Beobachte heute, wann du dich mit anderen vergleichst. Schreibe es auf.
 - **Tag 17:** Übe „Ich-Botschaften“: Formuliere 2 Situationen heute bewusst mit „Ich fühle/ich brauche“.
 - **Tag 18:** Notiere eine Situation, in der du fast geflohen wärst. Frage dich: *Was habe ich wirklich gebraucht?*
 - **Tag 19:** Schenke dir selbst etwas Nettes (kleine Pause, Lieblingsessen, Blumen).
 - **Tag 20:** Erzähle jemandem eine kleine Unsicherheit von dir.
 - **Tag 21:** Wochenreflexion: *Was macht mich eigentlich liebenswert?* (mind. 5 Punkte aufschreiben).
-

Woche 4 – Neue Erfahrungen festigen

- **Tag 22:** Plane eine gemeinsame Aktivität mit jemandem (Spaziergang, Kaffee, Kochen).
- **Tag 23:** Sage bewusst etwas Nettes zu einer Person – ehrlich und konkret.
- **Tag 24:** Schreibe auf: *Welche Schutzmuster tauchen bei mir am häufigsten auf?*
- **Tag 25:** Versuche heute, in einem Gespräch länger zuzuhören, ohne gleich zu bewerten.
- **Tag 26:** Notiere abends: *Wo habe ich mich heute getraut, verletzlich zu sein?*
- **Tag 27:** Teile einem vertrauten Menschen mit, dass dir die Beziehung zu ihm wichtig ist.
- **Tag 28:** Erkenne an, dass du in 4 Wochen etwas Neues ausprobiert hast. Feiere das! 
- **Tag 29:** Überlege: *Welche Übungen möchte ich auch nach den 30 Tagen weitermachen?*
- **Tag 30:** Abschlussreflexion: Schreibe einen Brief an dich selbst mit dem Titel „Ich bin beziehungsfähig, weil...“ (auch wenn es sich noch ungewohnt anfühlt).

☞ Dieser Plan ist ein Werkzeugkasten – nimm ihn spielerisch. Selbst wenn du nur 60–70 % davon machst, wirst du schon Muster bewusster wahrnehmen und neue Erfahrungen mit Nähe machen.

Maximale Erfolge.

Patrick Köglin