

Übungsplan für mehr Beziehungsfähigkeit

1. Selbstwahrnehmung stärken (täglich, 5 Minuten)

Schreibe dir abends kurz auf:

- Wie habe ich heute auf Nähe oder Distanz reagiert?
- Gab es einen Moment, in dem ich mich zurückziehen wollte – und warum?

Das macht Muster sichtbar.

2. Gefühle ausdrücken (kleine Schritte, im Alltag üben)

Fange an, öfter „Ich-Botschaften“ zu verwenden:

Statt: „Du nervst mich“ ? „Ich fühle mich gerade überfordert.“

Auch in Freundschaften oder bei Kollegen anwenden – so trainierst du, Gefühle zu teilen, ohne Drama.

3. Nähe langsam zulassen (wöchentlich üben)

Vereinbare z. B. mit einer vertrauten Person (Partner:in, Freund:in) kleine Rituale:

- eine Umarmung etwas länger halten
- ein gemeinsames Abendessen ohne Handy

Danach bewusst spüren: War es wirklich bedrohlich – oder sogar angenehm?

4. Selbstwert stärken (kontinuierlich)

Führe eine Liste: *„3 Dinge, die ich heute gut gemacht habe“*.

So verschiebst du den Fokus von *„Ich genüge nicht“* zu *„Ich habe Stärken und bringe etwas ein“*.

5. Alte Muster hinterfragen (alle 2–3 Tage reflektieren)

Wenn du merkst: Ich will fliehen oder idealisiere gerade zu sehr halte kurz inne und frage:

Ist das wirklich der andere – oder ein altes Schutzprogramm von mir?

6. Unterstützung suchen (nach Bedarf)

Wenn du merkst, es geht in einer Beziehung oder beim Dating gar nicht weiter → professionelle Hilfe (Therapie/Coaching).

Schon ein paar Sitzungen können viel Klarheit bringen.

Maximale Erfolge.

Patrick Koglin