

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