



Das Beste von mir – für Dich und für mich (anstatt: „Beziehungsarbeit - Nein danke!“)

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Manchmal können wir das Wort „Beziehungsarbeit“ nicht mehr hören. Obwohl wir mit dem Wort „Arbeit“ auch Freude verbinden und wir generell nichts gegen Arbeit haben, klingt es trotzdem nicht immer verlockend.

Nach einem langen anstrengenden Tag oder einer arbeitsintensiven Woche auch noch an der Beziehung zu arbeiten ... da legt sich manch eine/r lieber aufs Sofa und möchte einfach nur entspannen. Nichts tun. Es miteinander gut und harmonisch haben. Wir befinden uns damit in guter Gesellschaft...

Wie wäre es, wenn wir uns statt der Beziehungsarbeit dafür entscheiden – und zwar immer wieder aufs Neue, für uns selbst und die geliebte Person **das eigene Beste** zu geben? Wie könnte das aussehen?

Nimm Dir die Zeit auf dem Sofa – ganz speziell nur für Dich oder immer wieder einmal zwischendurch ... und stelle Dir vor, dass Du die beste Version von Dir selbst entstehen lässt: Dazu kannst Du Dir folgende Fragen durch den Kopf gehen lassen:

Wie fühlt sich das Beste von mir in verschiedenen Situationen meiner Beziehung und meines Lebens an?

Wie schaut das Beste von mir aus?

Wie verhalte ich mich?

Wie spreche ich?

Wie gehe ich mit bestimmten Situationen um?

Wenn ich dieses Bild von mir entstehen lasse:

Welche Schritte wollen von mir getan werden, damit ich mich zu meinem besten Selbst entwickle?

Was unterstützt mich dabei (im Innen und im Außen)?

Wie kommuniziere ich dann mit mir und mit Dir?

Was wäre anders, wenn ich meine Beziehung und mein Leben auf diese Art leben würde?

Was lerne ich daraus?

Was fällt mir sonst noch dazu ein?

Vorsicht! Besonders leistungsorientierte Menschen könnten das als Arbeitsauftrag sehen, womit wir wieder bei der „Beziehungsarbeit“ wären. Versuche bewusst, Deinen Kopf in den Hintergrund treten zu lassen und fühlend ein Bild entstehen zu lassen, wer oder wie Du denn bist, wenn Du Dir selbst, der Welt und der Person an Deiner Seite das Beste von Dir gibst.

Erinnere Dich daran: Du kannst Dich in jeder Situation aufs Neue dafür entscheiden, das Beste von Dir zu geben!

Tausche Dich mit Deiner PartnerIn darüber aus und erinnert Euch immer wieder gegenseitig an Eure Größe...

Wir wünschen Euch viel Freude bei der Entdeckung von neuen Seiten an Euch!

Herzlich,

Elisabeth & Stefan

