

Balance zwischen Autonomie und Bindung

„Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen, wird am Ende beides verlieren.“ (Benjamin Franklin)

♥ **Die Begriffe „Autonomie“ und „Bindung“**

Bin ich eher der Bindungs- oder Autonomietyp? Wie sieht es bei meiner/meinem Partner*in aus? Zeichne ein.

Bindung ←—————→ Autonomie

Was bedeutet für mich Autonomie? Was bedeutet für mich Bindung?

.....
.....

♥ **Die Notwendigkeit einer guten Balance für die Beziehung**

An welcher Zutat mangelt es euch eher? Warum?

.....
.....

Wie ist die aktuelle Dosierung von Bindung und Autonomie bei euch in Prozent?

Bindung / Autonomie

Wie wäre die optimale Dosierung für dich in Prozent?

Bindung / Autonomie

♥ **Ständiger Wandel von Bindung und Autonomie**

Welche Herausforderungen (in Bezug auf Bindung und Autonomie) haben wir gerade?

.....
.....

Warum bin ich wie ich bin?

.....
.....

♥ **Das „Rezept“**

Kommt eine/r von uns schlechter weg? Worin?

.....
.....

Wie sieht unser „Wir“ konkret aus? Wie sieht mein „Ich“ konkret aus? Wie sieht das „Ich“ meiner/meines Partner*in aus?

.....
.....
.....
.....

Woran möchte ich persönlich arbeiten?

.....
.....

♥ **Die perfekte Balance**

Vervollständige alleine diesen Satz:

In Hinsicht auf eine gute Balance zwischen Bindung und Autonomie wünsche ich mir für unsere Beziehung, ...

.....
.....

Vervollständigt gemeinsam diesen Satz:

Wir wollen in der nächsten Zeit daran arbeiten, ...

.....
.....

„Eine Paarbeziehung wird von selbst schlechter.“
[Hans Jellouschek]