

Beziehungsreise mit Stefanie Stahl – die eigene Vergangenheit reflektieren

„Sich ehrlich mit der eigenen Vergangenheit auseinanderzusetzen (...) mag zwar am Anfang schmerzhaft sein, ist aber die große Chance, um alte Gefühle aufzulösen und zu ganz neuen Einstellungen zu gelangen.“ [Stefanie Stahl]

FINDE DEIN BINDUNGSPROGRAMM

1. Schritt: Welcher Qualität war deine Bindung zu deinen Eltern?

Übung: Erkunde die Bindung zu deinen Eltern.

Spüre in dich hinein, rufe dir deine Kindheit vor Augen, vielleicht auch bestimmte Situationen.

♡ Von 0 – 10: Wie gut haben deine Eltern deine Bindungswünsche in deiner Kindheit erfüllt?

Vater: 0 _____ 10

Mutter: 0 _____ 10

♡ Beschreibe deine Eltern. Notiere für jedes Elternteil die zugehörigen Attribute, die dessen Bindungsfähigkeit bzw. seine Beziehung zu dir beschreiben:

Positive Bindungsattribute: lieb, fürsorglich, einfühlsam, zugewandt, unterstützend, warm, stark, zärtlich, gewährend, berechenbar, zuverlässig, gut gelaunt, ausgeglichen...

Negative Bindungsattribute: lieblos, kühl, selbstbezogen, gleichgültig, überfordert, wenig verständnisvoll, nicht einfühlsam, sehr autoritär, distanziert, desinteressiert, aggressiv, misshandelnd, bedrohlich, gestresst, reizbar, unberechenbar

Mama war

Papa war

2. Schritt: Welche Gefühle waren daheim erwünscht bzw. unerwünscht?

Übung: Wie gingen deine Eltern mit Gefühlen um?

Mit welchen Gefühlen konnten deine Eltern (nicht) gut umgehen? Welche Gefühle durftest du fühlen, welche waren nicht erwünscht bzw. mit welchen Gefühlen schienen deine Eltern überfordert?

♡ Schreibe auf, welche Gefühle daheim erlaubt waren.

Positive Gefühle: Freude, Stolz, Liebe, Zuneigung
Negative Gefühle: Trauer, Hilflosigkeit, Scham, Eifersucht, Angst, Wut

♡ Hast du dich, weil manche Gefühle daheim nicht erwünscht waren, manchmal allein und unverstanden von deinen Eltern gefühlt?

♡ Mit welchen Gefühlen kannst du gut umgehen? Notiere.

♡ Welche Gefühle unterdrückst du oder fühlst dich ihnen zu stark ausgeliefert? Notiere sie bitte.

3. Schritt: Welche Rolle, welchen Auftrag hattest du in deiner Familie?

Übung: Was war deine Familienrolle?

Rollenzuschreibungen erfolgen häufig aufgrund angeborener Eigenschaften.

♡ Überlege dir, ob dir in deiner Familie eine gewissen Rolle, ein gewisser Auftrag zugeschrieben war. Notiere ihn.

.....

.....

4. Schritt: Finde deine Glaubenssätze

Übung A: Finde deine Glaubenssätze zu Bindung, Familie und Liebe.

Glaubenssätze sind tiefe und zumeist unbewusste Überzeugungen über uns selbst, unseren Selbstwert und unsere Beziehungen. Sie bestimmen darüber, wie wir wahrnehmen, fühlen, denken und handeln.

♡ Spüre in dich hinein, welche Glaubenssätze du in Bezug auf das Thema Bindung, Liebe und Beziehung in dir trägst. Unterstreiche diese und ergänze sie gegebenenfalls.

positive Glaubenssätze	negative Glaubenssätze	
	<i>Glaubenssätze, die unmittelbar den Selbstwert betreffen:</i>	<i>Glaubenssätze, die die Lösung für das Problem mit Mama und Papa sind (Selbstschutzstrategie)</i>
Ich bin okay.	Ich bin nichts wert.	Ich muss deine Erwartungen erfüllen (funktionieren, perfekt sein).
Ich genüge.	Ich genüge nicht.	Ich darf nicht fühlen (nicht traurig, wütend sein usw.)
Ich werde geliebt.	Ich tauge nichts.	Ich muss mich anpassen (verbiegen, keinen eigenen Willen haben.)
Ich bin wertvoll.	Ich soll nicht leben.	Ich muss stark sein.
Ich darf ich sein.	Ich bin nicht wichtig.	Ich muss dich glücklich machen. (Ich bin für dein Glück verantwortlich.)
Ich bin willkommen.	Ich falle zur Last.	Ich darf dich nicht enttäuschen.
Für mich wird gesorgt.	Keine*r liebt mich.	Ich darf mich nicht trennen (muss bei dir bleiben).
Ich darf fühlen.	Ich werde sowieso verlassen.	
Ich kann mich wehren.	Ich bin schuld.	
Ich bin wichtig.	Ich bin ohnmächtig (klein, wehrlos).	

Übung B: Finde deine Kernglaubenssätze.

♡ Lies dir deine negativen Glaubenssätze noch einmal durch. Spüre nun in dich hinein: Welche berühren dich am meisten oder ziehen dich am meisten herunter? Finde 1-3 Kernglaubenssätze.

.....

.....

5. Schritt: Identifiziere deine Gefühle

Übung: Erkenne deine Gefühle.

Versuche bewusst zu spüren: Welche Gefühle erzeugen deine Glaubenssätze in dir?

♡ Notiere, welche Gefühle du häufig in deiner Liebesbeziehung spürst. Welche Gefühle bewirken, dass du klammerst, dich distanzierst, dich ängstlich machen oder du Sehnsucht verspürst?

.....

.....

6. Schritt: Zusammenfassung

Übung: Dein Bindungsprogramm auf den Punkt gebracht.

♡ Nimm noch einmal innerlich Kontakt zu deinen Gefühlen auf, gehe die einzelnen Schritte durch und versuche hierbei, dein Programm zu ermitteln. Notiere es schriftlich.

.....

.....

.....

.....

FINDE DEIN AUTONOMIEPROGRAMM

1. Schritt: Wie gut haben deine Eltern dein Bedürfnis nach Autonomie erfüllt?

Übung: Durfstest du Autonomie entwickeln oder nicht?

♡ *Wie gut haben dich deine Mama/dein Papa jeweils unterstützt, selbständig zu werden? Haben sie dich vielleicht zu stark an sich gebunden? Warst du zu früh auf dich allein gestellt? Notiere.*

Mama:

.....

Papa:

.....

Positive Eigenschaften: unterstützend; viel beigebracht; Vertrauen in meine Fähigkeiten; Mut zugesprochen; an mich geglaubt; geholfen, wenn ich alleine nicht klarkam; für mich da ohne zu bedrängen; lösen ohne Schuldgefühle möglich; ich durfte meinen Willen äußern und durchsetzen; ich durfte wütend sein;...

Negative Eigenschaften: vernachlässigt; alleingelassen; überfordert; autoritär; wussten alles besser; wenig beigebracht; mich nicht unterstützt, Dinge allein zu schaffen; zu viel abgenommen; zu viele Entscheidungen für mich getroffen; mit Liebe erdrückt; viel Druck; klare Vorstellungen, wie ich zu sein hatte; mit meiner Wut nicht umgehen; überbehütet; eng gebunden; durfte mich nicht lösen; selbst bedürftig, sodass ich immer rücksichtsvoll war; viel mit sich selbst beschäftigt; lieb, aber weit weg; mit meinen schwachen Gefühlen nicht umgehen; zu viel durchgehen lassen; ich war stärker als meine Eltern;...

2. Schritt: Welches Vorbild waren dir deine Eltern?

Übung: Durfstest du Selbstständigkeit entwickeln oder nicht?

♡ *Denke darüber nach, was deine Eltern (v.a. der gleichgeschlechtliche Elternteil) dir an Autonomie und Selbstständigkeit vorgelebt haben. Waren sie frei und selbstbestimmt oder eher abhängig und angepasst? Waren sie zu autonom, also häufig körperlich und/oder psychisch abwesend und von der Familie abgegrenzt? Notiere.*

.....

.....

.....

3. Schritt: Wie sind deine Eltern mit deiner Wut umgegangen?

Übung: Durfstest du wütend sein und einen eigenen Willen haben?

♡ *Denke darüber nach, auf welche Weise du heute deine Interessen verfolgst und deine persönlichen Bedürfnisse befriedigst. Notiere sie.*

.....

.....

.....

♡ *Wie sind deine Eltern mit deinem Willen umgegangen? Durfstest du einen eigenen Willen haben, durfstest du wütend sein?*

.....

.....

♡ *Welches Vorbild waren dir deine Eltern in Bezug auf die Durchsetzung ihrer eigenen Interessen?*

.....

.....

Notiere für jedes Elternteil einzeln, wie er/sie mit deiner und der eigenen Wut umgegangen ist.

Mama:

.....

Papa:

.....

4. Schritt: Finde deine Glaubenssätze

Übung: Deine Glaubenssätze zu Autonomie.

♡ Welche Glaubenssätze hast du aufgrund der Art und Weise, wie deine Eltern deine autonomen Bedürfnisse erfüllt haben, entwickelt? Unterstreiche diese und ergänze sie gegebenenfalls.

positive Glaubenssätze	negative Glaubenssätze	
	Glaubenssätze, die unmittelbar den Selbstwert betreffen:	Glaubenssätze, die die Lösung für das Problem mit Mama und Papa sind (Selbstschutzstrategie)
Ich kann das. (Ich pack das allein. Ich bin stark.)	Ich schaff das nicht. (Ich bin überfordert).	Ich muss mich abschotten (mich verdrücken, untertauchen ...).
Ich kann/darf mich wehren.	Ich kann nichts. (Ich bin dem Leben nicht gewachsen. Ich brauche Hilfe.)	Ich muss mich gegen dich wehren. Ich muss es allein schaffen. (Ich darf nicht vertrauen.)
Ich darf einen eigenen Willen haben. (Ich darf ich sein.)	Ich bin unterlegen. (Ich bin schwach/klein, Ich komme unter die Räder. Ich bin dir ausgeliefert.)	Ich darf nicht nachgeben. Ich muss Kind bleiben.
Ich bin groß und selbstständig. (Ich habe Kontrolle. Ich kann Einfluss nehmen.)	Ich bin alleingelassen.	Ich muss kämpfen. Ich darf mich nicht wehren.
Ich bin auf Augenhöhe mit anderen Menschen. (Ich habe die gleichen Rechte).	Ich bin ohnmächtig. (Ich bin hilflos.)	Ich muss gewinnen. (Ich muss der/die Größte sein.) Ich darf mich nicht lösen.
Ich darf mich lösen. (Ich darf mein eigenes Ding machen. Ich darf dich enttäuschen.)	Ich bin dir überlegen. (Ich bin stärker als du. Ich bin der/die Größte.)	Ich darf nicht Nein sagen. (Ich darf mich nicht abgrenzen. Ich darf keinen eigenen Willen haben. Meine Wünsche zählen nicht.)
Ich darf wütend sein. (Ich darf meine Gefühle fühlen.)		Ich muss mich abgrenzen. (Ich muss mich unsichtbar machen.) Ich muss mich fügen. (Ich darf nicht wütend sein. Ich darf dich nicht enttäuschen.)
		Ich muss die Kontrolle/Oberhand/Macht bewahren.

Übung: Finde deine Kernglaubenssätze

♡ Geh bitte noch einmal alle deine Glaubenssätze zum Thema Autonomie durch und spüre in dich hinein, welches die wichtigsten sind. Notiere 1-3 Kernglaubenssätze.

.....

.....

5. Schritt: Identifiziere deine Gefühle

Übung: Erkenne deine Gefühle.

Erspüre auch deine körperlichen Empfindungen zu deinen Gefühlen.

♡ Spüre in dich hinein, wie sich deine Kernglaubenssätze anfühlen bzw. welche Gefühle sich einstellen, wenn du an deine persönliche Autonomie und Freiheit denkst.

.....

.....

♡ Welche deiner Gefühle sind für deine Beziehungen sehr belastend / destruktiv?

.....

.....

6. Schritt: Zusammenfassung

Übung: Dein Autonomieprogramm auf den Punkt gebracht.

♡ Fasse deine Gedanken, Gefühle und Einsichten zum Thema Autonomie zusammen, so dass du dein autonomes Programm ganz klar vor Augen hast. Gehe die Schritte 1-5 noch einmal dazu durch.

.....

.....

.....

.....