

A photograph of two hands holding each other. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers interlaced. On the inner side of both wrists, there are black ink tattoos of anchors. The background is a soft, out-of-focus landscape with a light sky and a darker horizon. The overall tone is warm and intimate.

# Modul "WIR"

Lektion 1

Gemeinsam nähern wir uns  
Schritt für Schritt dem  
Thema Bedürfnisse und  
deren elementaren  
Bedeutung in unserer  
Liebesbeziehung.

Gemeinsam lerne wir  
unsere Bedürfnisse und  
Wünsche zu konkretisieren  
und diese liebevoll  
an uns zu richten.

# DIE BASIS FÜR DIESES MODUL

Ich empfehle euch jede Lektion Schritt für Schritt durchzuarbeiten. Denke in Ruhe über das Gelesene nach und vielleicht machst du dir Notizen. Die eigene Reflexionszeit hilft euch, nichts zu überstürzen. Sie öffnet einen inneren Raum, in dem deine Gedanken Gestalt annehmen und du dir über deine Gefühle klarer werden kannst, bevor ihr miteinander spricht.

- Vereinbart terminlich euere gemeinsame Zeit, an der ihr wirklich ungestört seid.
- Haltet zeitlich fest wie lange ihr miteinander reden wollt.

An dieser Stelle ein kleiner Rat: Lieber effektiv und konzentriert, als sich in Diskussionen verstricken. Meist reicht eine halbe Stunde!

# DIE BASIS FÜR DIESES MODUL

## L O V E - G e s p r ä c h e

Die Autorin Sue Jonson (EFT) hat eine Methode entwickelt, die sie als LOVE-Gespräche bezeichnet und die ihr sozusagen als Grundlage nutzen könnt, um in euren gemeinsamen Gesprächen eine gewisse Sicherheit zu schaffen.

**Diese Methode möchte ich euch hier einmal vorstellen:**

Lauschen mit

Offenem Herzen und ohne Voreingenommenheit,

Validieren und anerkenne, was der Partner/ die Partnerin sagt, und

Eigene Gedanken und Gefühle in einfachen, ruhigen Worten und mit sanfter Stimme äußern.



# Deine Motivation



Benenne 3 Dinge, die du mit Hilfe vom Modul "WIR" lernen möchtest.

- 1.
- 2.
- 3.

Benenne 3 Dinge, die du mit Hilfe vom Modul "WIR" erreichen möchtest.

- 1.
- 2.
- 3.

Benenne 3 Dinge, die du mit Hilfe vom Modul "WIR" verbessern möchtest.

- 1.
- 2.
- 3.



# Bedürfnisse versus Gefühle

Gefühle sind nicht direkt veränderbar. Darum nutzt es nichts, dir selbst oder deinem Gegenüber zu sagen:

"Höre auf, dich zu ärgern"

oder

"Du brauchst keine Angst zu haben."

Unangenehme Gefühle verschwinden, wenn

- das dazugehörige Bedürfnis erkannt wird - was allein schon Klarheit mit sich bringt,
- das Bedürfnis durch angemessene Strategien versorgt wird oder
- der Auslöser anders interpretiert wird.



***Der Wert einer Beziehung besteht nicht nur in dem Fakt, dass sie existiert, sondern dass sie alle Beteiligten stärkt.***

***Eine lebendige Beziehung ist ein Feld, in dem alle Beteiligten aufblühen.***