

A photograph of a man and a woman arm-wrestling at a round, stone table outdoors. They are positioned under the large, dark branches of a tree. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset, with the sun low on the horizon, creating a strong glow and long shadows. The woman is on the left, leaning over the table, wearing a white t-shirt and red leggings. The man is on the right, sitting on a metal bench, wearing a dark t-shirt and jeans. The background shows the intricate network of tree branches and the bright sky.

# 7 Schritte zur Konfliktlösung

Michaela Siesz





## INHALTSVERZEICHNIS

### **I. Modul 1**

I-1: Schritt 1: Meine Landkarte .....	65
I-1.1: Muster durchbrechen .....	20
I-1.2: Jeder Weg braucht ein Ziel .....	24
I-2: Schritt 2: Was will ich eigentlich? .....	27
I-2.1: Trennen von Gefühlen und Tatsachen .....	35
I-3: Schritt 3: Der Ort für das Gespräch .....	41
I-4: Schritt 4: Lass uns reden .....	46
I-5: Schritt 5: Formulierung des Problems .....	48
I-5.1: Intelligente Fragestellung .....	52
I-5.2: Drei Formen der Kommunikation .....	55
I-5.3: Was bei der Formulierung noch helfen kann .....	56
I-6: Schritt 6: Aktives Zuhören .....	59
I-6.1: Spiegeln .....	62
I-6.2: Körpersprache .....	615
I-7: Schritt 7: Die Lösung .....	68

### **II. Modul 2**

II-1: Wie oder Warum entstehen Konflikte .....	70
II-2: Die innere Einstellung .....	76

II-3: Die 6 Grundbedürfnisse .....	81
II-4: Die 90 Tage Challenge .....	88
II-5: Polarität .....	90
II-6: Streitproblem Interessen .....	95
II-7: Streitproblem Familie .....	98
II-8: Streitproblem Freunde .....	100
II-9: Streitproblem die Ex .....	102
II-10: In vino veritas .....	105

## **Übungsverzeichnis**

Übung I-1: Mein Weg .....	19
Übung I-2: Glaubenssätze .....	23
Übung I-3: Wut reduzieren .....	30
Übung I-4: Zieldefinition .....	32
Übung I-5: Die Strategie .....	33
Übung I-6: Führe selbst Regie .....	39
Übung I-7: Mein Ort .....	45
Übung I-8: Die Macht der Wörter .....	58
Übung I-9: Spieglein Spieglein .....	64
Übung I-10: Körpersprache .....	67

## **Vorwort**

Bist du der Typ, bei dem der Leidensdruck groß genug sein muss, um etwas zu unternehmen - oder gehörst du zu der Sorte von Menschen, die schon eine Vorstellung davon haben, wie es besser werden könnte? So oder so kann dir dieses Buch behilflich sein!

Konflikte, Diskussionen und Streitereien kommen in jeder Art von Beziehung vor. Egal, ob es sich um Liebesbeziehungen oder Freundschaften handelt. Das Problem ist, dass sich komischerweise meistens die Streitigkeiten in einer Freundschaft viel einfacher und unkomplizierter lösen lassen als in einer Beziehung.

Ist der Streit mit unserer besten Freundin noch so schlimm und sind wir auch noch so böse, wir wissen, wir können trotzdem immer auf die Andere zählen - und auch, dass es sicher nicht lange dauert, bis man sich ausgesprochen hat und wieder versteht. Selten kommen wir auf die Idee, die Freundschaft einfach sausen zu lassen, nur weil es gerade Meinungsverschiedenheiten oder einen Streit gab.

Also woran liegt es, dass wir in unseren Liebesbeziehungen viel schneller aufgeben?

Zum Einen sicher daran, dass wir in unsere Freundschaften oft vielmehr Vertrauen setzen als in unsere Beziehungen, und zum Anderen haben wir im Gegensatz zu unseren Freundschaften immer die Angst, den Anderen zu verlieren. Auch ist es bei Freundschaften meist vollkommen klar, dass man sich nach einem Streit mal gegenseitig Zeit gibt, um runter zukommen und darüber nachzudenken. In Beziehungen hingegen herrscht oft das Distanz – Nähe Problem, d. h., zieht sich der Eine zurück, kommt der Andere sofort hinterher, anstatt demjenigen Zeit zum Nachdenken zu geben. Wieder ist der Grund die Angst, den Anderen zu verlieren. Dazu kommen dann noch diese eigentlich tollen berausenden Verliebtheitsgefühle, die uns daran hindern, eine Situation klar zu durchdenken und zu analysieren. Könnten und würden wir in unseren Beziehungen so offen und klar darüber reden können, was wir fühlen und denken, so wie in unseren Freundschaften, würde es für uns oft viel einfacher sein.

Aber da stehen wir jetzt, mitten in einer Beziehung, eigentlich verliebt bis über beide Ohren und doch gerade mitten in einem Kampf. Eine Diskussion, die sich immer und immer wiederholt, meist immer und immer wieder über das gleiche Thema. Wir fühlen uns energielos und verzweifelt, weil wir keine Lösung finden, um diesen Streit zu beenden und stehen kurz davor, einfach den Hut drauf zu schmeißen, denn das Ganze hat ja sowieso keinen Sinn mehr....und dann sind da aber doch wieder diese Gefühle, die uns sagen, wie viel uns der Andere doch

bedeutet, und dass man das doch nicht aufgeben sollte - nur wegen eines Streits. Also was machen wir?

Genau da setzt dieses Buch an. Es zeigt 7 Schritte auf und bietet dazu mehrere Übungen, wie man einen Konflikt eigentlich einfach lösen kann. Es zeigt, wie du mal in Ruhe deine Gedanken ordnen kannst, wie du analysieren kannst, wo du stehst, und was du eigentlich genau willst.



## **Einleitung**

### So geht es nicht weiter....die Erkenntnis

Wieder ein Streit, wieder geht es um das selbe Thema. Du hast schon gar keine Lust mehr. Eigentlich fing alles gut an, ihr habt euch gut verstanden - und plötzlich war da eine Kleinigkeit, du weißt schon nicht mehr, um was es da eigentlich ging. So unwichtig war es, aber es wurde plötzlich mehr, und schon bist du wieder in der gleichen Diskussion wie schon die letzten Male, und wieder ist keine Einigung in Sicht. Es gibt höchstens eine Schein-Einigung, und du weißt schon jetzt, dass bei der nächsten kleinen Meinungsverschiedenheit, es wieder auf den Tisch kommen wird, denn keiner von beiden ist mit der momentanen Lösung zufrieden, sondern tut nur so, um endlich den Streit beenden zu können. Eigentlich seid ihr Beide nur noch erschöpft und habt keine Lust mehr. Die Hoffnung, dass ihr das beide wieder hinbekommt, ist so gut wie nicht mehr vorhanden. Immer wieder im selben Teufelskreis zu sein, macht schlapp und man überlegt sich, für was das Ganze eigentlich noch gut sein soll, denn es kostet nur noch Energie, und man kann sich an die miteinander schön verbrachte Zeit kaum mehr erinnern, denn solche Streitereien gehen meistens so tief! Man sagt so viel, was womöglich auch noch verletzend ist, dass oft nichts mehr übrig bleibt, an dem man sich

festhalten kann, und irgendwann ist einfach alles nur noch schwer. Die Gedanken drehen sich wie die ganze Situation mit im Kreis. Wenn die Wut vergangen ist, kommt die Trauer darüber, warum es einfach nicht mehr funktioniert, warum man den Streit nicht beenden kann...Was kann man noch sagen? Wie könnte man anders reagieren? Soll man einfach darüber hinweg sehen, kann die Beziehung so weiter gehen? Kennst du dieses Gefühl?

*Als ein Beispiel hätte ich da meine Freundin Nina:*

Meine Freundin Nina ist nun schon seit 4 Jahren mit ihrem Freund zusammen. In diesen 4 Jahren hatten sie sich eine Zeit lang getrennt, aber dann doch wieder zusammengerauft. Das, was sie vor der Trennung gegenseitig gestört hat, ist aber teilweise noch immer da, und die Diskussionen darüber bestimmen momentan wieder ihr Beisammensein. Sie beleidigen sich gegenseitig, machen sich Vorwürfe und geben dann irgendwann vor lauter Müdigkeit und Erschöpfung auf. Der Grund, warum sie sich nicht wieder trennen ist der, dass sie sich beide noch daran erinnern, wie es war, ohne einander zu sein und ihre Beziehung, die doch auch so viele schöne Seiten hat, nicht aufgeben wollen. Irgendwann, nachdem sie mir vom letzten Streit erzählt hat und mir gesagt hat, was sie ihrem Freund nicht alles an den Kopf geworfen hat, habe ich

dann doch nachgefragt, ob es ihr wirklich um das geht oder ob doch etwas anderes dahinter steckt.

Denn der Fall war so: Er schreibt seit 2 Jahren an seiner Diplomarbeit. Um diese schreiben zu können, fährt er immer Heim ins Burgenland ( Beide wohnen in nahegelegenen Wohnungen in Wien ). Da er unter der Woche nebenbei arbeitet, nimmt er sich die Zeit für seine Diplomarbeit meistens am Wochenende und das meistens dann, wenn sie frei hat und sie Zeit zusammen verbringen könnten. In letzter Zeit, wenn sie streiten, wirft sie ihm vor, dass er nichts tut und besser eine Lehre hätte machen sollen, denn sie hat für ihre Diplomarbeit nur 3 Wochen gebraucht. Und wenn er sich einmal wirklich hinsetzen und auch schreiben wollen würde, wäre die Arbeit schon längst fertig...( im Grunde hat sie da im Übrigen recht, ist aber ein ganz anderes Problem ). Dann meinte sie noch, wie peinlich es ist, allen zu sagen, er ist nicht bei dieser und jener Feier dabei, da er noch immer an der Diplomarbeit sitzt usw.

Uuh, ihr denkt sicher das Gleiche wie ich... Wäre ich an seiner Stelle und müsste mir das sagen lassen...HA - die könnte was erleben!

Denn im Grunde hat sie ihm bei der ganzen Diskussion erklärt, er wäre zu blöd, zu unfähig, diese Arbeit zu schreiben - und er soll es doch endlich sein lassen und sich einfach einen Job suchen.

Doch eigentlich echt harter Tobak oder??

Auf die Frage, ob ihr Problem wirklich das ist, dass es ihr peinlich ist, einen Freund zu haben, der 2 Jahre für die Diplomarbeit braucht, bekam ich mein erwartetes und nicht überraschendes „Nein“!

Sie ärgert es, dass, wenn er meint, er fährt Heim, um an seiner Diplomarbeit zu schreiben, er im Endeffekt mit seinen Freunden Fußballspielen und feiern geht, anstatt dass sie zusammen etwas unternehmen, wenn er eh nicht vorhat, etwas für seine Arbeit zu tun!

Sie fühlt sich also vernachlässigt und nicht an erster Stelle stehend. Das kann er aber aus allem, was sie ihm an den Kopf wirft, nicht heraushören. Das Einzige, was er hört, ist, dass sie ihn für blöd hält. Da fängt der Teufelskreis an. Beide sind schon viel zu aggressiv und aufgebracht, als dass sie über die wirklichen Dinge reden könnten. Es ist auch zu bezweifeln, dass er sie wirklich hinten anreicht. Wahrscheinlich ist es sogar so, dass er wirklich vorhat, seine Diplomarbeit zu schreiben, getrieben von dem schlechten Gewissen, noch immer nichts weitergebracht zu haben. - Aber nach 10 Minuten am Schreibtisch einfach gar nicht mehr will und sich eine Ausrede sucht.

Wie heißt es so schön „ Die Wohnung ist am saubersten, wenn ich lernen sollte.“ Das ist ein ganz einfaches Motivations- und Zielsetzungsproblem.

Wir haben dann lang miteinander geredet und dabei kam heraus, dass etwas passieren muss - der Konflikt endlich geklärt werden muss, denn so hat die Beziehung keinen Sinn mehr und macht beide nur unglücklich!

Jetzt kommt das, was du als aller Erstes wissen musst: Hast du noch schöne Erinnerungen, Gründe an denen du dich festhalten kannst und willst du das noch? Kannst du über die Dinge, die dein Partner womöglich aus Wut zu dir gesagt hat und die vielleicht auch wehgetan haben, auch hinweg sehen und sie verzeihen?

Denn Eines ist ganz wichtig:

**Wenn ihr diesen Konflikt geklärt und beendet habt, sollte das Thema auch erledigt sein.**

Es gehört dann der Vergangenheit an. Man hat sich dann verziehen. Und wenn man wirklich verzeiht, holt man diese Dinge nicht bei dem nächsten Streit heraus, denn dann hat man nicht wirklich verziehen oder damit abgeschlossen. Denke also wirklich drüber nach, ob du das auch kannst!

Gerade wir Frauen haben die Gabe - oder auch den Fluch - meistens ein Gedächtnis wie Elefanten zu haben, und in bestimmten Fällen nutzen wir diese auch sehr gerne und holen Ereignisse und Situationen hervor, die schon Ewigkeiten her sind und woran sich unser Partner meist nicht mehr erinnern kann bzw. es schon längst für ihn erledigt war. Das ist oft mit ein Grund, warum manche Konflikte nie abgeschlossen sind oder werden können. Wenn man immer und immer wieder ein und das selbe Thema hervorholt, obwohl vielleicht schon deswegen ein „tut mir leid“ gefallen ist und wir dieses auch akzeptiert haben (hin und wieder wahrscheinlich nur deswegen, damit das Thema endlich erledigt ist) - wie soll es dann wirklich abgeschlossen werden, und wie soll der Partner auch wissen, dass es anscheinend noch nicht abgeschlossen ist?

**Also noch einmal: Sei dir darüber im Klaren, dass wenn ihr das Thema jetzt klärt, es auch wirklich geklärt ist. Wenn du schon vorher weißt, dass du es irgendwann wieder hervor kramen wirst, hat es keinen Sinn. Ihr startet jetzt quasi neu - und ‚neu‘ heißt, dass man nicht mehr an die Vergangenheit denkt, sondern das Jetzt genießt!**

Bevor wir aber an der eigentlichen Konfliktlösung zwischen euch beiden arbeiten, müssen wir uns mal deine Einstellung usw. ansehen!

## **I. Schritt 1: Meine Landkarte**

Wie kommt es überhaupt zu Streitereien? Wie kann es sein, dass man ewig über Sachen redet und den Anderen trotzdem noch immer nicht versteht? Ist doch komisch, oder? Da streitet, schreit oder probiert man es ruhig und nett, unterhält sich stundenlang, glaubt zwischendurch, der Groschen ist endlich gefallen - und dann im Endeffekt, beim nächsten Streitgespräch kommt man darauf: Man hat den Anderen doch noch immer nicht verstanden, und er einen - so sieht es zumindest aus - genauso wenig.

Das liegt vor allem daran, dass jeder Mensch seine ganz eigene Art und Weise hat, wie er die Welt sieht und versteht. Jeder hat seine eigene Landkarte, welche von den Erfahrungen, die man in seinem Leben gemacht hat, geprägt ist. Diese Landkarte ist einzigartig. Sämtliche Wege, die man in seinem Leben geht, die Erfahrungen, die man gemacht hat oder machen wird, sind darin eingezeichnet und laufend kommen neue dazu oder ein paar Wege verändern sich, beziehungsweise sollten es tun, denn Wachstum ist eines der Grundbedürfnisse des Menschen. Wenn man jetzt nur nach seiner Landkarte geht und kein Verständnis oder Gefühl für die des anderen entwickeln kann, kommt es zu Konflikten, denn schon ein Wort kann für mich eine ganz andere Bedeutung haben, oder andere Gefühle in mir auslösen als bei anderen. Du weißt wahrscheinlich schon,

worauf ich hinaus will und kannst es ebenso wahrscheinlich nicht mehr hören, denn das ist immer das, was bei einem Streit der erste Rat von allen Freunden oder Familienmitgliedern ist, aber um diese andere von uns verschiedene Weltanschauung verstehen zu können, muss man sich (genau) **„in den anderen hineinversetzen“** können. Ich muss mir die Karte meines Gegenübers ansehen, um seine Aktionen/Reaktionen und seine Sicht zu verstehen. Das kann man aber auch erst dann machen, wenn man erst einmal seine eigene Landkarte versteht und lesen kann. Wie heißt es so schön? „Wer im Glashaus sitzt, soll nicht mit Steinen werfen“ .

**Wenn ich die Gründe nicht kenne, warum ich in manchen Situationen auf die eine Art oder die andere reagiere, obwohl es da ja um meine Landkarte, meine Sicht der Welt geht, wie soll ich dann die wirklichen Beweggründe des Anderen verstehen können?**

Also müssen wir uns erst einmal mit unserer Landkarte befassen, bevor wir uns an die des Anderen wagen können. Man muss zuerst die Muster und Glaubenssätze kennen, die sich in der eigenen Landkarte vielleicht verstecken. Die Umwege, die man in seinem Leben gegangen ist, um vielleicht einen steilen Weg über einen Berg zu umgehen oder einen Brocken mitten am Weg, als zu versuchen, ihn aus dem Weg zu räumen.



Ich wette, jedem sind jetzt nur bei diesem Satz zumindest 3 Situationen eingefallen, bei denen man einen anderen Weg gewählt hat, als den, der vor einem gelegen ist, weil dieser einem zu anstrengend oder gefährlich vorgekommen ist - sei es, was die Liebe betrifft, die Gesundheit oder den Beruf. Wir Menschen sind prädestiniert dafür, uns den „scheinbar“ leichteren Weg zu wählen und wenn es nur ein Kieselstein ist, der auf diesem liegt. „Scheinbar“ deswegen, weil sich dieser alternative Weg meist als länger, verschlungener und tückischer erweist als vorher angenommen. Die Welt ist rund, es gibt also keine gerade Straße, die nie bergab oder bergauf geht. Alles ist in Bewegung, also werden wir auch immer irgendwas finden, was auf unserer Straße liegt und uns zwingt, eine Lösung zu finden, um weiter gehen zu können. Aber das ist auch gut so, denn genau das ist Leben.

Wie langweilig wäre eine Straße, die immer nur geradeaus geht, die keine Kurve macht und immer eintönig gleich aussieht! Wo ist da noch ein Grund, dass man überhaupt darauf geht? Man braucht nur an die langen eintönigen geraden Autobahnen denken...es ist kein Zufall, dass manche in den Sekundenschlaf fallen und LKW-Fahrer Pausen einlegen müssen. Ist man einer langen Eintönigkeit ausgeliefert, kann es passieren, dass man in eine Art Trance fällt. Auch bei Hypnosen arbeitet man oft mit Eintönigkeit!

Soll jetzt aber bitte nicht heißen, man sollte immer mit dem Kopf durch die Wand, wenn da eine steht, oder unter wahnsinnigen Anstrengungen darüber klettern, nein... man sollte einfach Ausschau nach der Tür halten, die durchführt, anstatt gleich einen anderen Weg einzuschlagen, nur weil man diese Tür vielleicht auf den ersten Blick nicht sieht, und ich sag euch was... es gibt IMMER eine Tür!! ;)

Also kommen wir zur ersten Übung! Sie setzt sich mit deiner Vergangenheit auseinander. Überlege dir, welche Wege du bis jetzt gegangen bist oder denen du vielleicht auch ausgewichen bist!

## Übung1:Mein Weg

### Fragen, die du dir stellen solltest :

*Welchen Weg bin ich bisher in Konflikten gegangen?*

*Oder welchen bin ich ausgewichen?*

*Was ist dabei raus gekommen? War das Ergebnis positiv oder negativ?*

*Steckt ein Muster dahinter? (bist du vielleicht immer bei einer ähnlichen Situation scharf abgebogen und hast dir einen anderen Weg gesucht?)*

*Wenn ja, könnte ein negativer Glaubenssatz dahinter stecken? Wie z.B. „um Liebe muss man kämpfen oder Ähnliches?*

Nimm dir einen Zettel und versuche, diese Fragen ehrlich zu beantworten!

Stell dir dein Leben und deine bisher getroffenen Entscheidungen wirklich als Landkarte vor deinem inneren Auge vor! Jeder Konflikt ist eine Kreuzung! Welchen Weg bist du gegangen und was waren die Beweggründe dafür?

Diese Übung lässt dich sehr viel über dich selbst erkennen und wird höchstwahrscheinlich für ein paar AHA-Momente sorgen. Vor allem gibt sie dir die Chance, alte Muster / Glaubenssätze zu erkennen und in Folge dann zu durchbrechen und durch neuere und bessere zu ersetzen.

## Muster durchbrechen

Du hast dich jetzt sehr stark mit deiner Landkarte befasst und bist höchstwahrscheinlich auf ein paar Muster und Glaubenssätze gestoßen, die dir deinen Weg erschwert haben und statt eventuell Steine aus dem Weg zu räumen, eher zusätzliche darauf gelegt haben. Ich kann dich aber beruhigen, denn das Schwierigste ist geschafft, du hast die Muster und negativen Glaubenssätze erkannt. Jetzt können wir uns darauf konzentrieren, diese aufzulösen und durch bessere zu ersetzen.

## Das passiert so:

Nehmen wir mal den Glaubenssatz ;

*„Um Liebe muss man immer kämpfen“*

Das Wort „immer“ zeigt, dass das eine generalisierte Aussage ist und es im Denken für dich keine Ausnahme gibt, auch wenn du vielleicht andere Beziehungen erlebst, die ganz ohne Kampf und Drama funktionieren. Überhaupt ist jede Frau und jeder Mann anders und vor allem jede Liebe anders, weswegen man sowieso nichts generalisieren kann und darf.

Stell dir vor, du – die Frau, um die es geht - würdest an diesem Glaubenssatz festhalten:

Wie wird sie dann dem nächsten Mann begegnen? Wie wird sie sich in einer Beziehung verhalten?

Wird sie lebensfroh und liebevoll sein oder verbissen und auch ängstlich?

Wie werden Männer auf sie reagieren?

Werden sie sich um sie bemühen und gerne mit ihr Zeit verbringen, oder werden sie lieber mit jemandem Zeit verbringen oder mit jemandem, der nicht so viel Stress hat und der auch mal einfach entspannen und die Beziehung genießen kann?

Damit wir diese negativen Glaubenssätze wegbringen können und durch neue unser Leben fördernde ersetzen, müssen wir einmal den Schmerz erleben, der dadurch entsteht, wenn wir unser Leben lang an diesen negativen Glaubenssätzen festhalten müssen.

Also stell dir vor (und ja das wird und soll jetzt auch schmerzlich werden): Versetz dich wirklich in die Situation hinein, sehe das Bild, rieche, fühle und schmecke:

Wie Schmerzhaft ist es, immer das Gefühl zu haben, um Liebe kämpfen zu müssen und nicht einfach so um seiner selbst Willen geliebt zu werden?

Auf einer Skala von 1-10?

Sagen wir jetzt als Beispiel es wäre eine 8

Was passiert, wenn du diesen Glaubenssatz dein restliches Leben behältst? Wie wird dein Leben dann aussehen?

Sagen wir, du wirst nie eine Beziehung finden, weil deine jeweiligen Beziehungen irgendwann dieses „kämpfen“ müssen satt haben und eine Beziehung haben wollen, die unkompliziert ist und mit der sie ihr Leben genießen können. Du wirst dich immer unsicher fühlen und erschöpft sein und dann einmal draufkommen, dass du dein Leben wegen dieser Verbissenheit gar nicht wirklich genießen konntest, die Liebe an sich nicht genießen konntest.

Wie schmerzhaft ist es jetzt? Wenn du dich so siehst in 20 Jahren?

Es wäre höchstwahrscheinlich eine 10!

Also was ist jetzt schlimmer?

Die Kontrolle aufgeben, auf das Leben und darauf zu vertrauen, dass dich der Mann auch so liebt, wie du bist oder ein Kampf dein Leben lang?

Der nächste Schritt ist:

Stell dir vor, du hättest diesen Glaubenssatz nicht mehr, wie würde dann dein Leben aussehen?

Du würdest dich freier fühlen, oder? Du wärst entspannt und könntest das Leben und die Liebe genießen, viel mehr lachen und jede Kleinigkeit nicht mehr auf die Waagschale legen. Du würdest vertrauen, loslassen können und jemanden kennenlernen, mit dem das Leben wirklich einfach noch viel schöner wird, als es ohnehin schon ist!

## Übung 2: Glaubenssätze

*Was wird es dich kosten, wenn du an diesem Glaubenssatz festhältst?*

*In 5/10 und 20 Jahren, wie wird dein Leben aussehen?*

Du darfst und sollst dir da wirklich das Allerschlimmste ausmalen, dein Glaubenssatz muss von dir mit tiefem Schmerz verbunden sein, damit dein Bewusstsein auch wirklich merkt, dass diesen Glaubenssatz zu behalten, dich nicht schützt, sondern dir nur weh tut.

*Die zweite Frage:*

*Was würde passieren, wenn - während du schläfst - dieser Glaubenssatz einfach verschwinden würde?*

*Wie würde dann dein Leben aussehen?*

## Jeder Weg braucht ein Ziel

Ziellos umher zu streifen kann zwar manchmal sehr schön und entspannend sein, aber wenn man nicht aufpasst, kann es schon einmal passieren, dass man sich verläuft und nicht mehr weiß, wo man sich befindet. Wie ich schon erwähnt habe, ist ein Grundbedürfnis des Menschen das Wachstum, und wachsen kann man nur, indem man Ziele erreicht, sich neue setzt und sich wieder auf den Weg zu diesen macht.

Du hast dich jetzt mit deiner Landkarte und den Wegen, die du bisher gegangen bist, auseinandergesetzt - jetzt ist es an der Zeit, dir die Frage zu stellen, wo du eigentlich hin willst! Gerade in Konfliktsituationen - und um diese geht es ja jetzt - muss man ganz genau wissen und vor Augen haben, was man will. Genauso, wie man wissen muss, was man nicht will. Wenn man das einmal weiß, braucht man nur noch die richtige Strategie. Klingt doch mal alles sehr einfach, oder? ;)

Ein guter Vergleich dafür wären z.B. wir Frauen und das Thema Schuhe kaufen:

Ich glaub jede von uns kennt das: Man verliebt sich in ein paar Schuhe und man merkt schon bei den ersten Testschritten, die werden einem wahrscheinlich Blasen und Schmerzen bescheren, aber weil sie doch soooo schön sind und eigentlich auch gar nicht so teuer und „ überhaupt, wenn man sie ein



bisserl eintragt, dehnen sie sich sicher und dann passen sie perfekt“, kauft man sie trotzdem. Das Ergebnis sieht dann so aus, dass die hübschen Schuhe nach dem ersten Trageversuch ihren Lebensabend im Schrank verbringen, gleich weggeschmissen werden ( kommt auf die verursachten Schmerzen an ;) ) oder man sie einer Freundin gibt, der sie wirklich passen könnten.

So oder so: Das Geld, auch wenn es nicht viel war, war umsonst. Dann mit der Zeit, irgendwann wird ja Frau doch weiser und vernünftiger, haben wir gelernt, auch wenn ein tiefer Seufzer des Bedauerns dabei ist, dass wir dieses zwar hübsche aber nicht passende Paar wieder zurückstellen und uns auf die Jagd nach einem anderen Paar machen, welches nicht nur hübsch ist, sondern auch passt. Schließlich gibt es ja soooooo viele hübsche Schuhe!

Wir Frauen entscheiden bei Kleidung wesentlich vernünftiger als bei Männern oder auch anderen Lebenssituationen beziehungsweise sind wir bei Kleidung und Schuhen zumindest lernfähig! ;) Wir wissen: Was uns nicht passt oder steht, brauchen wir gar nicht erst kaufen, denn wir wissen auch, das Angebot ist so groß, wir finden unter Garantie das perfekte Kleid oder die perfekten Schuhe!

Wenn es aber um Männer, Gesundheit oder Beruf geht, gehen wir tausend Kompromisse ein und erfinden diverse Entschuldigungen, denn auch wenn er nicht 100% der Mann ist, den wir wollen, oder Eigenschaften hat, die wir nicht mögen,

wir wissen, wir sollten auf die Schoko verzichten oder auch tief drinnen wissen, dass wir mehr können und einen besseren Job verdient hätten, einen besseren oder den perfekten Mann , Job etc. finden wir ja eh nicht und vielleicht „geht er sich ja ein“ - so wie die Schuhe. Ich glaube, ich muss niemandem erzählen, wie groß dann die Schmerzen „dieser Blasen“ sind, die man nach der Erkenntnis, dass sich da nix „eingeht“, davonträgt. Vor allem beim Thema „Männer“. Noch dazu kommt, dass wir bei Kleidung meistens genau wissen, was wir wollen, bei Männern und allgemein meistens von unserem Leben hingegen meist nicht.

Jetzt waren die Entscheidungen der Vergangenheit dran und ich habe auch schon die Ziele angeschnitten. So, also was kommt jetzt? Genau! Jetzt kommt die Gegenwart! Was willst du jetzt in deiner Beziehung und wohin soll sie führen?