

# „Beziehungsdynamik»

Interaktionen:  
Partnerschaft - Arbeitsplatz – Freundeskreis - Gemeinde

[www.beratung-coaching.ch](http://www.beratung-coaching.ch)  
Christoph Hickert – Dipl. Coach & Supervisor BSO

## Aus negativen Beziehungsdynamiken erkennen und aussteigen

In der Kommunikation zwischen Menschen können sich Beziehungsmuster entwickeln, die eine negative Eigendynamik haben. Sie verstärken sich, ohne dass die Beteiligten es wollen. Solche zwischenmenschliche negative Dynamiken zu verstehen und zu erkennen, hilft, scheinbar ausweglose Verstrickungen aufzulösen.

## Welche «Beziehungsdynamik» ist erkennbar?

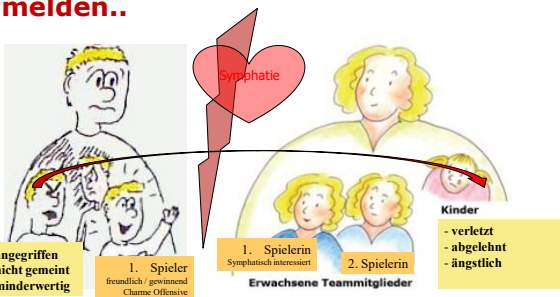


## Beziehungsdynamik

- Zirkularität von menschlichen Interaktionen – Systemische gegenseitige Beeinflussung
- Ich reagiere auf dich, du auf mich – du holst gewisse Aspekte hoch bei mir, die bei anderen nicht zum Tragen kommen und umgekehrt
- Daraus entstehen Teufelskreise die es uns in Beziehungen schwer machen
- Sie sabotieren unser Miteinander und schleichen sich wie Viren in unser Beziehungssystem ein

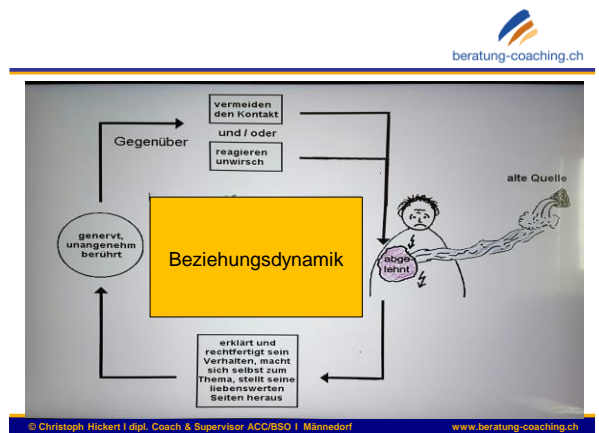
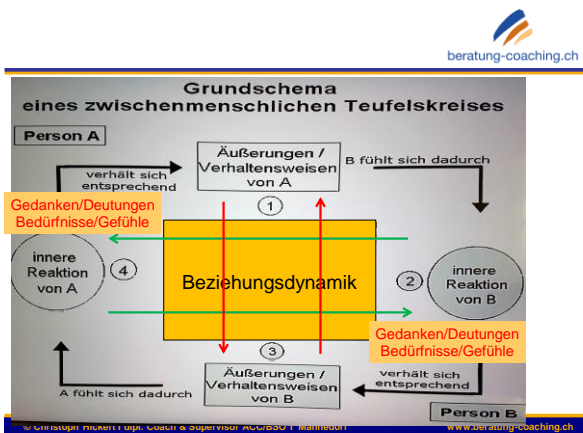
## Innere Teamplayer

... die sich je nach Beziehungsdynamik melden..



## Beziehungsdynamik

«Äusserlich sind wir erwachsen, aber im Inneren steuert der kleine Junge den Mann und das kleine Mädchen die Frau besonders in Konflikten in der Partnerschaft und am Arbeitsplatz, der oft einem Kindergarten ähnelt.» R. Betz, Dipl. Psychologe



### Einfach nervig...

#### Personen, Sachen oder Aspekte, die mich heute nerven haben...

- ... oft nur etwa 10% mit dem anderen zu tun und 90% mit mir und meiner Geschichte...
- Was für eigene Erfahrungen und Gefühle triggert es, woher kenne ich das?
- Nervt es mich, weil das gegenüber etwas lebt, das ich mir nicht zugestehe, ich vermeide oder ablehne?
- Bekämpfe ich im anderen etwas, dass ich mir selber nicht erlaube?
- Trifft die Aussage, das Verhalten des anderen etwas, das ich längst von meinem Bruder, meiner Schwester, meinem Vater, meiner Mutter kenne?
- Woher kommt dieses Grundgefühl?

### Aussteigen aus negativen Beziehungsdynamiken:

- **Ich schaue neu hin:** Was läuft genau ab? Teufelskreis? Was kränkt mich? Warum reagiere ich so stark? Welche Schattenkämpfe kämpfe ich?
- **Ich übernehme Verantwortung für meinen Teil:** Ich arbeite **meine Geschichte / wunden Punkte / neg. Lieblingsgefühle** auf – sonst werde ich meinen Rucksack in weitere Beziehungen rein tragen
- Mut haben, hinter meine Maske schauen zu lassen – sich verletzlich zeigen - eigene Gefühl und Bedürfnisse zu äussern, Sachen anzusprechen nicht auszuweichen (Gewaltfreie Kommunikation/Rosenberg)
- **Reframing:** Welche positiven Qualitäten könnten darin auch erkennbar sein?
- **In die Schuhe des anderen steigen:** Was geht im anderen wirklich vor? Ich lege meine bisherige Brille ab. Was für Gefühle und Gedanken löse ich im anderen aus? Ich höre neu zu!
- **Ich lasse los:** Ich entlasse den anderen aus meinem **Versorgungssystem**. Er muss nicht so reagieren, wie ich es mir wünsche. Freiheit.
- **Ich handle öfters anders:** Mehr vom selben gibt kein anderes Resultat. Ich versuche öfters, aus der Dynamik auszustiegen und handel anders.
- **Ich vertraue Gott:** dass er meinen Liebes-Mangel stillt. Er ist die Quelle meines Lebens, er gibt mir Wert, Zugehörigkeit, Identität

### Zugehörig – Geliebt – Gemeint



Jedesmal, wenn du dich verletzt, beleidigt oder abgelehnt fühlst, brauchst du den Mut, dir selber zu sagen:

«Diese Gefühle mögen noch so stark sein – sie sagen mir nicht die Wahrheit über mich selbst.

Ich kann die eigentliche Wahrheit zwar im Augenblick selbst nicht fühlen, aber sie lautet, dass ich das auserwählte Kind Gottes bin, dass ich in Gottes Augen kostbar bin, dass Gott mich seit aller Ewigkeit sein geliebtes Kind nennt und dass er mich in grenzenloser Sicherheit in seinen liebenden Armen hält.»  
Henry Nouwen