

Notizen zu Beziehungen Mätern

15.10.23

Die Grundlagen

- Das innere Kind

• Was andere über Dich sagen
wird zu deinen Glaubenssätzen!

• Das geht direkt in dein Unter-
bewusstsein

⇒ Du glaubst das alles (ab ca. 6-7)

⇒ Was Du über Dich denkst

⇒ Das läuft noch so im
Erwachsenenalter

⇒ Als Erwachsener nutzt Du
die gleichen Gedanken, die
Du selber gehört hast

⇒ Inneres Kind (verdrängte
Emotionen) muss geheilt
werden

• Emotionale Überforderung

⇒ Emotionen werden oft
verdrängt.

⇒ Es ging dir nicht gut und
keiner kümmert sich um
Dich

⇒ Perspektive des Kindes nicht
vergessen

⇒ Inneres Kind ⇒ Schutzmechanismus
durch Abspaltung. Die Emotionen
schlebst du ein Leben lang mit
dir rum

⇒ 95% der aktuellen Gefühle
kommen aus dem inneren
Kind.

⇒ Bedürfnisse, die nicht erfüllt
werden

- geliebt werden
- angenommen werden
- Wert geschätzt werden
- Sicherheit (auch emotional)
- Aufmerksamkeit

⇒ Bedürfnisse werden dann
heute in der Beziehung
gesucht. (Das sucht das
innere Kind in dir und
andere Menschen können
diese Bedürfnisse nicht
erfüllen - Nur du kannst
das selber)

⇒ Bedürfnisse ist etwas was du
brauchst.

⇒ Strategien:

- Anpassung
- Leistung (Bewusst)
- Armes Ich (mir gehts schon wieder
so schlecht)
- Flucht (Ablenkung)
- Retterstrategie (Bei Erkenntnis, die
leiden!)

⇒ Ablenkung

- Denken (lenkt ab!)
- flaches Atmen
- Fernsehen + Essen, etc.

Was ist gute Ablenkung
und was nicht?

⇒ Durch Ablenkung kommt
man nicht zu seinen
Gefühlen! (denke auch
an Hanner)

- Wenn du negativ über Dich
denkst, ist es das innere
Kind
- Das innere Kind kommt aus
dem Unterbewusstsein durch
Trigger noch da und
übernimmt das Steuer
(meist nur bestimmte Effekte)

- Heilung des Inneren Kindes:

⇒ Tröste dein Inneres Kind,
umarm es und hab es
Lieb!

NIMM DEIN INNERES
KIND IN DEN ARM

• Bei verdrängten
Gefühlen

• Bei Angst / Wut / Trauer

- Ich wünsche mir was
von meiner Partnerin
(Was ist das innere Kind)

17.10.23

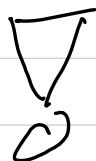
Glückliche Beziehung ist KEIN
Zufall!

- Glückliche Beziehung ist möglich

- Ich kann persönlich was dafür tun

- Bin ich mit mir selber glücklich
bin kann ich auch eine glückliche
Beziehung führen.

- Der Partner ist nicht verantwortlich für Dein Glück!
- Ungelöste Probleme des inneren Kindes nimmst Du mit in die Beziehung.
- Die negativen Muster und Erfahrungen aus der Kindheit werden in den Beziehungen wiederholt.
- Fluchtimpuls:
Glaubenssatz: Wenn ich nicht bekomme, was ich brauche, dann suche ich mir jemand neues
- Der Partner ist zwar der Auslöser, aber nicht der Grund für Triggern des inneren Kindes.
- Ein anderer Partner ist nicht die Lösung (Hollywood-Liebe gibt es nur im Film)



- Eine glückliche Beziehung hat im Wesentlichen nur mit mir zu tun 
⇒ schau bei dir und nicht beim Partner!

19.10.23

Die 4 Phasen einer Beziehung

- 1. Verliebtheitsphase
 - Inneres Kind projiziert Vater oder Mutter auf die Personen
 - Ideale Eltern hineinprojiziert in den Partner ⇒ Großteil Illusion
 - Das passiert, wenn man sich verliebt
 - Man versucht sich gegenseitig die Bedürfnisse des inneren Kindes zu befriedigen.
⇒ Hochgefühl der Verliebtheitsphase
⇒ Rosa rote Brille des inneren Kindes

⇒ Durch die „Reservate“ Brille sollte man, wenn man lange in einer Beziehung ist, und sich dann neu verliebt, dieses nicht zu ernst nehmen! Es ist das innere Kind! „Das ist dann halt Scheiß!“! Verliebt sein ist nicht Liebe!

- Machtkampfphase:

- Energie ist zu Ende, dem Partner die Bedürfnisse zu erfüllen.
- Das innere Kind wird wütend
- Du lebst das verletzte innere Kind des Partners kennen
- Du kennst einen Menschen erst, wenn Du sein inneres Kind kennen gelernt
- Vielfach führt der Machtkampf zur Trennung oder zum „Nebeneinander“-Herleben.

- Man kann das ganze Leben immer wieder zwischen diesen beiden Phasen verbringen!

(Das passiert wohl immer)

⇒ Aufwachen

- Wachstumsphase:

- Der Partner ist nicht für mich verantwortlich

- Du bist für Dich und Deine Bedürfnisse verantwortlich

⇒ Damit braucht es auch kein Machtkampf mehr

- Wirkliche Liebe:

- Durch die Verletzungen der Kindheit hindurch gehen

- Dein Herz ist dann offen.

- Du hast Dich selbst angenommen (selber Lieben)

⇒ Liebe spiegelt sich im Außen

⇒ Raus aus der Bedürftigkeit

- Es ist unmöglich, dass Dein Partner Dein inneres Kind heilen kann!

- Beziehungslatter:

- 1.) Verdrängte Gefühle

- Die negativen Emotionen aus der Kindheit (Wut, Trauer, Angst, etc.) kommen dann in der Beziehung raus.

- Die Emotionen lässt Du dann an Deinem Partner raus (wenn nicht reflektiert). Diese Gefühle kommen nicht aus der Beziehung!

- 2.) Innerer Mangel

- Bedürftigkeit des inneren Kindes

- 3.) Trennendes Denken und Sprechen

- Wertschätzung

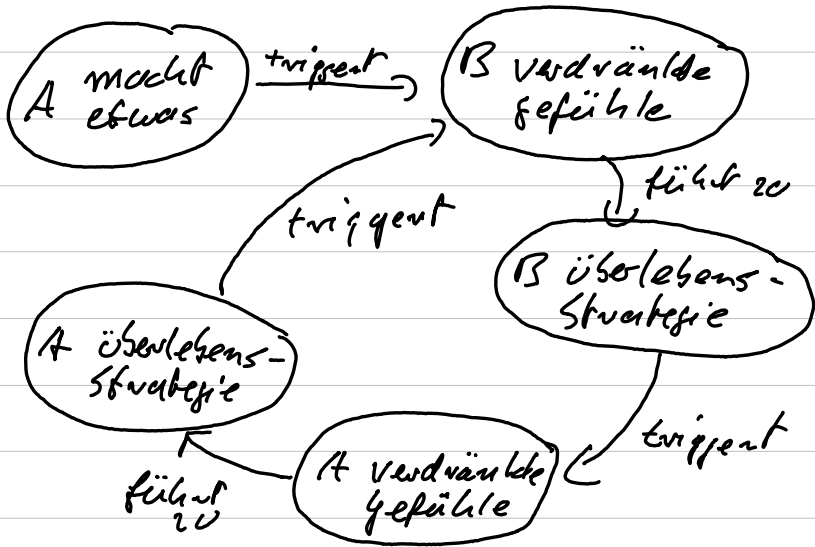
- Paare, die glücklich sind, drücken viel mehr Wertschätzung füreinander aus als andere Paare. Auch mehr Wertschätzung als Kritik!!
- Bei Ines und mir geht es viel häufiger um Kritik als um Wertschätzung! => Wie ändern wir diese Kommunikation!
- Selbst die Wertschätzung ausdrücken!
- Was schätze ich an Ines:
 - Ich liebe ihr Lächeln und das Zucken der Nase wenn sie glücklich ist.
Ebenso das Strahlen der Augen in seltenen Momenten.
 - Ich liebe es, mit Ines was zu unternehmen.
 - Ich liebe es, wenn Ines mich in den Arm nimmt und ausstrahlt
 - Ich mag den gemeinsamen Sex!
 - Ich liebe das Tanzen

- was schätze ich an Sabine

- Ich liebe unsere Gespräche
 - sehr intelligent und tiefgehend
- Ich liebe ihr Gesicht beim Streicheln
- Ich mag das gemeinsame Kochen
- Beim Sex müssen wir noch üben

Die Abwärtsspirale

Personen A + B



⇒ führt zu einer Abwärtsspirale
Gefühle + Strategien führen zur
Escalation

⇒ Auflösen der verdrängten
Gefühle führt dazu, dass
die Überlebensstrategien nicht
zum Zuge kommen und somit
die Spirale unterbrochen wird!

- Verdrängte Gefühle erkennen
siehe BHM Buch „Analyse
verdrängte Gefühle“