

Du darfst gehen - Arbeitsbuch

19.09.23

Die eigene Identität in der Partnerschaft?

- Ich fühle mich als Mann nicht gesehen in der Partnerschaft.
Es gibt schon seit Jahren kein Sex mehr und auch sonst wird die Nähe immer weniger
- Ich fühle mich nicht wirklich als Partner wahrgenommen.
- Ich fühle mich eher wie ein Diener, der es allen Recht machen will (inneres Kind: gefallen wollen)
- Wenn ich Stress mit meinem Sohn Hannes habe, holt mich meine Frau - ich muss dringend an mir arbeiten!

Kann ich mich auf Ines verlassen ?

- Ja, im großen und ganzen kann ich mich auf Ines verlassen !
- Misstrauisch wurde ich wegen der beschriebenen Eiden-Geschichte, wo sie mich im April 23 mindestens belogen, wenn nicht gar betrogen hat $\Rightarrow$ seit dem bin ich was Partner angeht $\Rightarrow$ Misstrauisch
- Was Haushalt und Kinder angeht kann ich mich auf Ines verlassen. Sie ist allerdings krank und kann nicht soviel Verantwortung gerade übernehmen
- Ich glaube nicht, das Ines mir aktuell bei meinen Problemen helfen kann.

Balance :

Ich kann mich im Alltäglichen auf Ines verlassen und ich glaube auch in akuten Notsituationen ist Verlass auf Ines, aber ich fühle mich in der Partnerschaft nicht gesehen, ausgenutzt und auch nicht respektiert

⇒ tendiert noch Variante C aus dem Buch

Was hält mich noch in der Beziehung?

Besonderes Verantwortungsgefühl wegen Ines Depression ist vorhanden