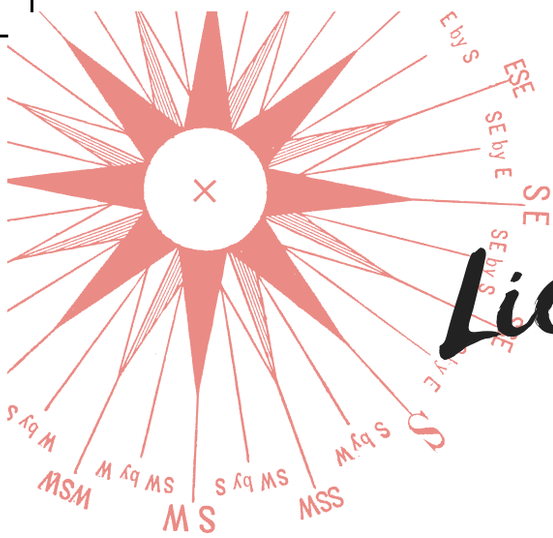

Liebeskompass

MODUL 5

DIE PHASEN DER BEZIEHUNG

Jede Beziehung durchläuft die folgenden 5 Phasen. Dabei kommt es in Phase drei zu einer Entscheidung. Durch Polarisation und Machtkampf wird die Bindungsangst des Partners stark getriggert. In Phase drei kommt zu oft zur Trennung oder zum Rückzug.

Analysiere für Phasen 2 und 3 einen oder mehrere Auslöser für die Polarisation und den Machtkampf zwischen Euch. Erarbeite Deine Reaktionen auf allen drei Ebenen (Story-, Gefühl- und Handlungsebene).

z. B. Phase 2. Ernüchterungsphase

Auslöser für Polarisation und Machtkampf:
Partner hat sich nach Urlaub wieder zurückgezogen.

1 Story - Er liebt mich doch nicht. Ich muss um Liebe kämpfen.
2. Gefühle - Hilflosigkeit und Kontrollverlust.
3. Handlungen - Ich Schreibe noch öfter und fordere Sicherheit.

1. Verliebtheitsphase

2. Ernüchterungsphase

3. Entscheidungsphase

4. Findungsphase

5. Pure Liebe