

Liebeskompass

MODUL 6

DREI PHASEN DER KOMMUNIKATION



1. Deeskalation/ Polarisierung aufheben

- * Allianzen bilden
- * Identifizieren der negativen Dynamik
- * Primäre und sekundäre Emotionen aufdecken
- * Problem neu beschreiben



2. Beziehung vertiefen

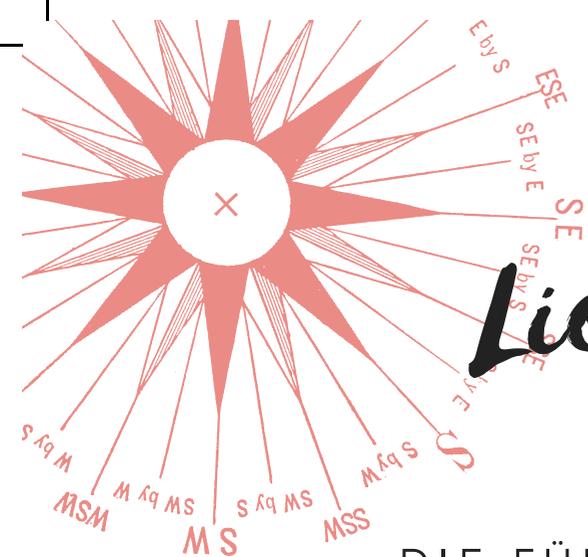
- * Bindungsemotionen erkunden
- * Fördern des Akzeptierens
- * Fördern des klaren Ausdrucks von Bedürfnissen



3. Konsolidieren/ Integration

- * neue Lösung für alte Probleme
- * Festigen der Beziehungsposition

Meldet sich Dein Partner auf Deine Nachricht, dann befindest Du Dich automatisch in Phase 1 und beginnst damit Euer "Wir-Gefühl" zu stärken indem Du die Sprache der Liebe Deines Partners übernimmst.

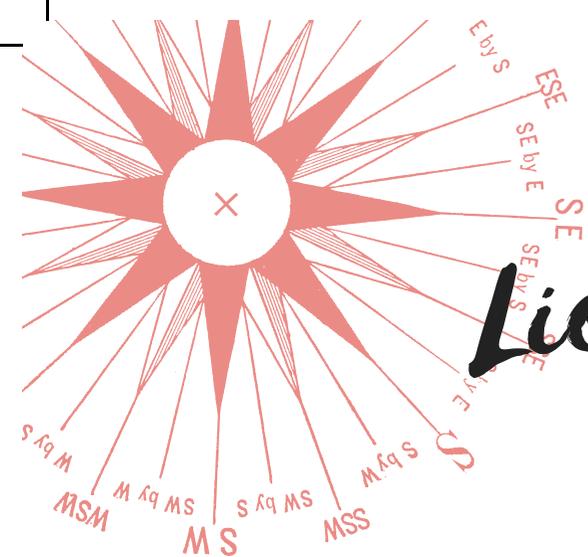


Liebeskompass

MODUL 6

DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE

Sprache der Liebe	Wie Kommunizieren	To Do's	Bitte vermeiden
 Zärtlichkeit	Körpersprache und Berührungen nutzen, um Liebe zu zeigen.	Umarmung, Küssen, Kuschneln und Sex.	Körperlichkeit zurückweisen oder missbrauchen.
 Lob und Anerkennung	Ermutigung, Bestätigung und Wertschätzen. Aktives Zuhören.	Schicke eine unerwartete Nachricht oder Postkarte.	Fehlende Wertschätzung oder Wahrnehmung.
 Gemeinsame Zeit	Ungestörte und bewusste Gespräche. Gemeinsame Zeit ist wichtig.	Kreiere besondere Momente, Spaziergänge und kleine gemeinsame Aktivitäten.	Unterbrechung der gemeinsamen Zeit. Sich lange nicht sehen.
 Hilfsbereitschaft	Biete Deine Hilfe an, um dem Partner (schwere) Aufgaben abzunehmen.	Mach Frühstück oder Abendessen. Hilf bei der Hausarbeit oder Autowäsche.	Übernommene Aufgaben nicht erfüllen. Unzuverlässigkeit.
 Geschenke machen	Aufmerksamkeit und durchdachte Geschenke machen.	Durchdachte Geschenke und Handlungen. Dankbarkeit zeigen.	Keine Freude beim beschenkt werden. Besondere Anlässe vergessen.



Liebeskompass

MODUL 6

DIE NEGATIVE DYNAMIK

Erarbeite Eure negative Dynamik

Name:
Position:

Name:
Position:

Verhalten (Triggert den Partner
am meisten):

Verhalten (Triggert den Partner
am meisten):

Offensichtliche sekundäre
Emotionen:

Offensichtliche sekundäre
Emotionen:

Partner-Wahrnehmungen:

Partner-Wahrnehmungen:

Selbst-Wahrnehmung:

Selbst-Wahrnehmung:

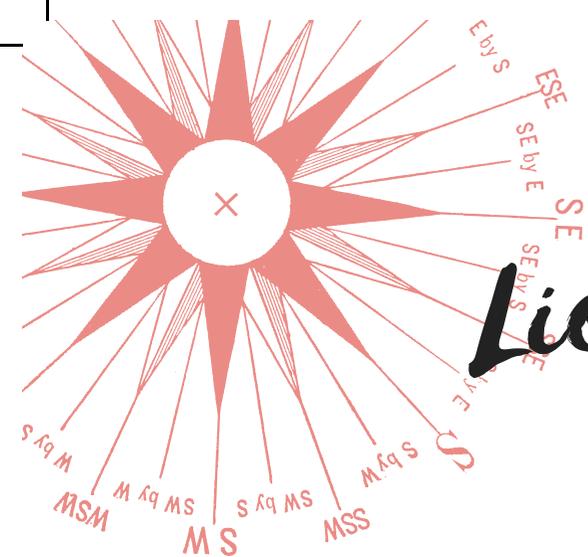
Primäre Bindungsemotionen:

Primäre Bindungsemotionen:

Bindungsedürfnis und
fehlendes -signal:

Bindungsbedürfnis und
fehlendes -signal:

Euer Zyklus heißt:



Liebeskompass

MODUL 6

DIE NEGATIVE DYNAMIK

Ausfüllhilfe und Beispiel

Name: **Susi**

Position: **Verfolgerin**

Name: **Paul**

Position: **Rückzügler**

Verhalten (Triggert den Partner am meisten):

Fordern, Kritik an Paul und vernichtende Blicke (nonverbale Kommunikation)

Verhalten (Triggert den Partner am meisten):

Sich ablenken und gegen Vorwürfe von Susi verteidigen

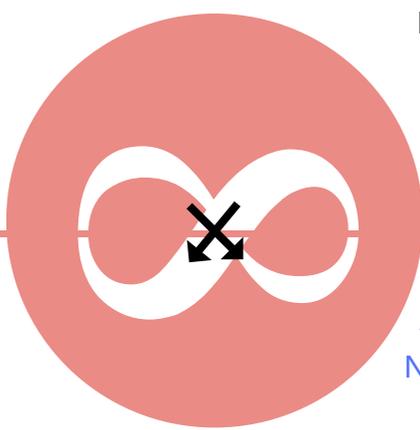
Offensichtliche sekundäre Emotionen:

Frustration, Ärger

Offensichtliche sekundäre Emotionen: **Gleichgültigkeit, Zurückziehen**

Partner-Wahrnehmungen:
Du bist so ein Egoist

Partner-Wahrnehmungen:
Du bist zickig und anstrengend.



Ich-Wahrnehmung:

Ich bin nicht wichtig. Er sieht nicht, was ich alles für ihn tue

Ich-Wahrnehmung:
Sie ist nie zufrieden mit mir. Nichts reicht ihr. Ich kann ihr nichts recht machen.

Primäre Emotionen:

Angst unbedeutend für ihn zu sein Trauer, Einsamkeit

Primäre Emotionen:
Traurigkeit, Angst nicht zu genügen, nicht gut genug zu sein.

Bindungsbedürfnis und fehlendes -signal: Bindungsbedürfnis und fehlendes -signal:

**Geliebt werden
Jemand ist da**

**Geliebt werden
Ich bin genug**

fehlendes Signal:

Wunsch zu fühlen, dass Du für mich da bist

fehlendes Signal:

Ich wünsche mir Wertschätzung von Dir

Info unterhalb der Linie ist dass, was im Gespräch deutlich werden soll.

Im Gespräch mit dem Partner: Primäre Bindungsemotionen und Bindungsbedürfnis zum Vorschein bringen.

