

Tag 4 Loslassen



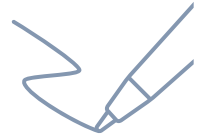
Eigene Erwartungen loszulassen klingt immer so leicht, dabei ist es gar nicht so einfach. Schließlich haben wir unsere ganz menschlichen Bedürfnisse, die wir nicht einfach so abstellen können.

Wir sind allerdings zu viel mehr fähig, als wir denken. Oft wählen wir den einfacheren Weg, indem wir unseren Partner für etwas verantwortlich machen.

Wenn wir unsere Beziehung verbessern wollen, müssen wir erkennen, dass wir selbst auch verantwortlich für die Konflikte mit unserem Partner sind.

Übung 4

Erwartungen loslassen



Worum ging es in eurer Diskussion?

Welche Erwartungen hatte ich in diesem Moment an meinen Partner?

Waren meine Erwartungen gerechtfertigt?

Hätte ich auch anders handeln können und wenn ja, wie?

Wenn du das nächste Mal mit deinem Partner in eine Diskussion gerätst, nimm einmal bewusst die Verantwortung dafür in deine Hände.

Mach dir bewusst, welchen Teil du gerade zu eurer Auseinandersetzung beiträgt und schreibe ihn später hier auf.