

# *Vertrag auf Liebe und Respekt zwischen Partner A & Partner B*

## *(Eine Vereinbarung zu Kommunikation und Verhalten)*

### **Inhalt**

A. Über diesen Vertrag.....	2
B. Bisherige / gegenwärtige Hauptprobleme.....	4
C. Unsere neue Kommunikationskultur.....	7
C1. Zusammenhänge zwischen Partnerschaft und Kommunikation .....	7
C2. Unsere neue Kommunikationskultur.....	8
C3. Augenhöhe / Erwachsenen-Ich.....	9
C4. Keine Unterbrechungen / Schamanischer Redestab.....	9
C5. Ich-Botschaften.....	9
C6. Aktives Zuhören.....	10
C7. Unbedingte Konkretheit.....	10
C8. Notfall-Stop / Pause (Time-Out-Symbol).....	11
C9. Herz-Symbol & Vermeidung von Missinterpretationen.....	11
C10. Jour fix „Partnerschaftsgespräch“ .....	12
C11. Wesenstypen berücksichtigen.....	12
C12. Einander Spiegel sein / Gegenseitige Bestärkung.....	12
C13. Übung & Geduld.....	13
D. Aussagen von Sonja und Andreas.....	14
D1. Sonja sagt Folgendes aus.....	14
D2. Andreas sagt Folgendes aus.....	15
D3. Sonja & Andreas sagen gemeinsam Folgendes aus.....	17
E. Ausblick / Freiraum für weitere Anmerkungen.....	19

## A. Über diesen Vertrag

Dieser Vertrag zwischen uns...

- soll unsere Partnerschaft auf eine **nächste Entwicklungsebene** führen.
- entspringt unserer **sehr großen Liebe** zueinander und unserem gemeinsamen Wunsch nach einer verbesserten Lebens- und Beziehungsqualität.
- ist eine ausgewogene Vereinbarung, die alleine auf unserer **Liebe**, unserem **verantwortungsvollen Respekt voreinander** und auf unserem Wunsch nach dem Zusammenleben basiert. Wir gehen das mit **Neugierde, Vertrauen, Freude an der Erfahrung und Zuversicht** an.
- sieht uns ab sofort als zwei Menschen gegenüber stehen, die sich - „**auf Augenhöhe**“, selbstwirksam und eigenverantwortlich in ihren jeweiligen **Erwachsenen-Ichs** befindlich - begegnen und **an einem gemeinsamen Strang ziehen** möchten und die verstanden haben, worauf es dabei ankommt.
- manifestiert unser feierliches Ziel, wieder „**näher aneinander zu rücken**“ und an den Erfahrungen der letzten Jahre sowohl individuell, als auch gemeinsam persönlich beträchtlich „wachsen“ zu können. So dass wir sowohl **selbstwertschätzender, selbstverzeihlicher und selbstfürsorglicher** sein werden, als auch eine **reifere Beziehung** führen können.
- ist für uns beide ein wesentlicher **Meilenstein** innerhalb der Beratung bei Stephan Brückner, die wir beide seit einiger Zeit in Anspruch nehmen, zu der wir uns gemeinsam entschlossen haben und die beweist, dass wir die Angelegenheit sehr ernsthaft angehen. Wir wissen, dass es schlussendlich ausschließlich darauf ankommt, dass wir nicht nur Erkenntnisse gewinnen, **sondern tatsächlich auch nach unseren Erkenntnissen handeln**. Mit diesem Vertrag „verdinglichen“ wir daher alle wesentlichen Vereinbarungen, die wir beide für sinnvoll halten.
- ist eine Vereinbarung, die wir miteinander absolut **einsichtig und einvernehmlich** (und keinesfalls etwa zum Gefallen des Partners!) treffen und an die wir uns aus persönlich gewonnener Überzeugung sehr gebunden fühlen.
- Dieser Vertrag beruht auf unserer Einsicht, dass wir uns **tatsächlich wechselseitige und persönliche Verbindlichkeiten schaffen müssen**, weil wir nur so unser Ziel erreichen können. Diese Verbindlichkeiten engen uns jedoch keineswegs ein, sondern sie geben uns beiden einen **Rahmen der Sicherheit**. *Diese Verbindlichkeiten nehmen wir als absolut ernsthafte und wirklich bindende Vereinbarungen an, zu denen wir uns persönlich verpflichtet fühlen, da sie anderenfalls lediglich beliebig und damit völlig nutzlos würden.* Das Nichteinhalten der Vereinbarungen nehmen wir als Vertragsbruch und als Respektlosigkeit gegenüber dem Partner wahr. Gleichwohl gestehen wir uns wechselseitig selbstverständlich eine Eingewöhnungsphase von 3 Monaten ein, in der wir uns noch üben müssen, das Neu Erlernte und nun Beschlossene zu praktizieren. In dieser Zeit gestehen wir dem Partner zu, dass er noch nicht alles verinnerlicht hat und erlauben uns, uns gegenseitig liebevoll und respektvoll an

unsere Vereinbarungen zu erinnern.

- Enthält wirkliche **„Rechte und Pflichten“ auf beiden Seiten**, zu denen wir uns – dank unserer Beschäftigung mit Themen wie z.B. Angstbewältigung und partnerschaftlicher Kommunikation entschlossen haben. Alle Details dieses Vertrages haben wir beide dem Inhalt nach als **unentbehrliche Parameter für eine gemeinsame Zukunft** nachvollzogen.

## B. Bisherige / gegenwärtige Hauptprobleme

Wir haben im Rahmen der Beratungen bei Stephan Brückner viele Aspekte erkannt, weswegen unsere **Beziehung in eine gewisse Schiefelage geraten** ist.

Dies ist „äußeren Faktoren“ geschuldet, wie z.B. Erkrankungen. Wir haben jedoch beide verstanden, dass es vor allem auch an „**inneren Faktoren**“ lag. Die inneren Faktoren bestehen aus individuellen, wie aus beziehungsstechnischen Faktoren.

Was die individuellen Faktoren betrifft, so haben wir erkannt, dass **jeder für sich zu wenig selbstwirksam**<sup>1</sup> war. Und wir wollen und werden uns beide individuell nun um die **Stärkung unserer Resilienzen**<sup>2</sup> kümmern.

Und was die beziehungsstechnischen Faktoren betrifft, verlief unsere Kommunikationsqualität bislang defizitär.

Z.B. blieben viele Dinge oder Wünsche ganz **unausgesprochen**. Oder wir hatten **Ängste, völlig offen zu reden** und haben dann (oft übertriebene) Mutmaßungen angestellt, über das, was der Partner denken könnte etc.. Es hat dann gebrodelt und häufig ist das „**Fass übergelaufen**“. Wir haben uns zum Teil in Vorwürfen verstrickt oder auch mal böse Dinge gesagt, die uns später leid taten. Wir waren natürlich auch **beide mit den Kräften am Ende** und verzweifelt. So haben wir uns immer öfter ineinander verkeilt bzw. auch **voneinander entfernt**. Oder wir haben nicht richtig anerkennen können, dass der andere ein **anderer „Wesenstyp“ und ein anderer „Liebestyp“** ist und wir haben Handlungen und Unterlassungen unangemessen reflektiert und demzufolge überbewertet, bzw. dramatisiert, bzw. allzu sehr auf uns bezogen.

**Eine dauerhaft und nachhaltige gesunde Beziehung kann nur „auf Augenhöhe“ stattfinden.**

Und das bedeutet, dass wir dazu beide jeweils in unserem „**Erwachsenen-Ich**“ stehen müssen. Stattdessen sind wir aber oft abseits dessen unterwegs gewesen. Z.B. haben wir dann miteinander kommuniziert aus Positionen des Eltern-Ichs und des Kinder-Ichs. So ist unsere Beziehung aus ihrer Balance gekippt.

Und wir konnten darüber nicht geeignet kommunizieren, weil wir angesichts der zunehmenden Probleme, Verwirrung und Verzweiflung nun einmal einfach **keine realistischen Lösungen** mehr sehen konnten.

Das ist nun vorbei!! :)

Nun wissen wir, dass das **Gespräch das Atom der Beziehung** ist und **dass unsere Partnerschaft bedeutungsvolle Kommunikation benötigt**.

Wir wollen nun eine **neue Kommunikationskultur** etablieren. Und wir gehen sehr positiv, freudenvoll und zuversichtlich auf diese Erfahrung zu.

---

1 Selbstwirksamkeit = „Verfüge ich über genügend Kompetenzen und Ressourcen, um aus eine Sache gut herauszukommen?“; Maßstab des Erwachsenen-Ichs.

2 Resilienz = psychische Widerstandsfähigkeit.

Hierzu sprechen wir uns einmal grundlegend aus. Wir sind dabei und in Zukunft immer beide zu **100% ehrlich**, auch wenn sich das anfangs noch manchmal „unangenehm“ anfühlen kann.

Denn nur so können wir einen „Neustart“ machen. **Ehrlichkeit bedeutet nur, dass ich meine ganz persönliche Wahrnehmung ehrlich wiedergebe.** Inhaltlich können sich oft auch nur Missverständnisse oder falsche Einschätzungen dahinter verbergen, die wir mangels bisheriger Kommunikation nur oft nicht klären konnten.

Hierbei geht es auch darum, dass wir **akzeptieren, dass wir unterschiedlich sind.** Dass wir unterschiedliche Auffassungen / Bewertungen haben und sie auch durchaus haben dürfen. Und dass wir ganz einfach unterschiedliche „Wesenstypen“ und „Liebestypen“ sind.

Wir wollen unsere Beziehung dadurch verbessern, ... dass wir unsere Konflikte managen lernen und uns aufeinander zu bewegen, ... dass sich jeder auf den anderen zu bewegt. Aber es wird nicht dadurch gelingen können, dass einer versucht, den Anderen zu ändern. Also: „Ich bewege mich auf meinen Partner zu.“ statt „Mein Partner muss sich auf mich zu bewegen!“- Die Regel gilt aber natürlich für beide und so wird aus „1+1 mehr als 2“.

### Ein Beispiel:

Ausgangssituation: Zwei Partner lieben sich sehr. Partner A liegt es aber nicht so sehr, viel zu sprechen oder „Süßholz zu raspeln“. Er ist auch nicht besonders empathisch veranlagt und Liebe zeigt er eher durch Taten als durch Worte. Partner B ist eher feinfühlig und ihm ist es wichtig, zu sprechen und zB öfter mal wertschätzende und liebevolle Worte zu hören.

☒ Oft passiert nun Folgendes:

- Partner B ist enttäuscht / verletzt / irritiert / gekränkt etc.!
- Entweder beklagt er das nun mit allerdings meist falschen / unangemessenen / überzogenen / zu sehr auf sich bezogenen Vorhaltungen (z.B. „Du bist rücksichtslos / egoistisch etc.“ oder „Du liebst mich gar nicht mehr!“) ☒ und Partner B versteht das gar nicht / reagiert darauf oft irritiert oder auch mit Gegenwehr etc. ...
- .... oder – was eigentlich noch problematischer ist: Partner A sagt gar nichts und versucht, seine Enttäuschung (letztlich auf Dauer aber vergeblich) zu verdrängen ☒ und Partner B weiß von gar nichts und merkt das nicht mal (was i.Ü. Partner B dann z.B. für noch mehr Ignoranz halten könnte, womit sich der Konflikt endgültig hochschaukelt)

☒ **Was ist das wirkliche Problem?**

- Eigentlich gibt es nicht einmal ein „echtes Problem“. Denn beide lieben sich ja sehr. Nur die Kommunikation ist suboptimal.
- Beide sprechen unterschiedliche Liebessprachen und wissen davon jedoch nichts. Einer spricht also sozusagen chinesisches, der andere spanisches.
- Und anstatt das zu hinterfragen und es dann miteinander zu klären, entsteht ein erheblicher, grundlegender und sehr beziehungsfeindlicher Konflikt.

### Δ Lösungen:

- Beide Partner müssen sich darüber bewusst werden und sich gegenseitig erklären, welche Liebestypen sie sind, was für sie wichtig oder weniger wichtig ist.
- Und dann kann es sehr einfach sein.
- Es wäre schon sehr viel damit „gerettet“, wenn der Partner B **ganz einfach aussprechen würde, was er wirklich will**, z.B. *„Ich möchte mich gerne mit Dir unterhalten!“* oder *„Kannst Du mich mal in den Arm nehmen?“*. Für Partner A ist das meistens gar kein so großes Problem und er täte das sogar grundsätzlich auch gerne. Er denkt nur von selbst nicht dran. Und er kann solche Bedürfnisse von B nun einmal „nicht riechen“ und es liegt ihm nicht, so etwas „spüren“ zu können... . Und genau das sollte Partner B auch akzeptieren und es **nicht persönlich nehmen**, anstatt darauf zu hoffen (oder es gar zu „erwarten“), dass Partner A selbst darauf kommt.
- Mit einer offenen und direkten Kommunikation kann bei solchen typischen Beziehungsproblemen alleine schon viel Abhilfe geschaffen werden.
- Und andererseits ist es für eine Beziehung auf Augenhöhe und für das **„Aufeinander-Zubewegen“** erforderlich, dass der Partner A - nach der Klärung der Liebestypen – nun auch versucht, durchaus **mehr Aufmerksamkeit für die Liebesbedürfnisse** von Partner B zu zeigen. Also, dass er vielleicht auch mal einfach von sich aus etwas Entsprechendes anregt, oder einfach mal nachfragt. Und vor allem, dass er auf die nun auch „korrekt“ ausgesprochenen Fragen und Wünsche von Partner B liebevoll reagiert.
- Aber solche Veränderungen bedürfen der **Umgewöhnung**, eines echten Trainings und der Zeit. Und auch das sollten beide(!) zwingend berücksichtigen.

## C. Unsere neue Kommunikationskultur

### C1. Zusammenhänge zwischen Partnerschaft und Kommunikation

Es existieren sehr einfache Logiken, was Partnerschaft und Kommunikation betrifft. Eine langfristige Partnerschaft kann allenfalls so gut sein, wie ihre Kommunikation. Und das „wahrhaftige und tiefgründige“ Gespräch ist das **Atom von dauerhaft wertvollen menschlichen Beziehungen**.

Denn nur so können wir **authentisch aus unseren Erwachsenen-Ichs agieren**. Anderenfalls werden wir immer wieder andere Positionen (Eltern-Ich oder Kinder-Ich) einnehmen müssen.

Hierzu nehmen wir beide uns ab sofort auch den **notwendigen Mut**.

Eine dauerhaft stabile Beziehung kann nur dann gelingen, wenn beide Partner sich ehrlich und wechselseitig einander offenbaren, insbesondere auch inklusive all ihrer sogenannten „Schwächen“ und wenn sie sich darüber in einem lösungsorientierten Interesse respektvoll austauschen.

Fast jeder Mensch hat Ängste, Schwächen und Probleme; das ist nichts Besonderes, nichts, was uns voneinander oder von anderen Menschen unterscheidet. Und indem wir genau das beide wechselseitig und definitiv(!) akzeptieren, können wir uns durch eine entsprechende Kommunikationskultur logischerweise **gegenseitig stärken und uns individuell-persönlich wie auch unsere Beziehung gemeinschaftlich stark weiterentwickeln**.

**Es ist völlig sinnfrei, z.B. immer irgendwie stark wirken zu wollen**. Ganz einfach, weil wir das nicht sein können. Und unser Partner kennt uns gut genug, um das zumindest „irgendwie“ zu spüren. Und es ist ebenso sinnfrei, dem Partner nicht mitzuteilen, was uns bspw. stört, aus Sorge / Angst / dem Vorbehalt, er könnte das irgendwie „in den falschen Hals kriegen“, irgendwie nicht damit umgehen oder einfach zu einer Art Gegenwehr ausholen etc. pp. ...

Es ist schlussendlich „lediglich“ eine **Frage unserer einmaligen, initialen, grundlegenden Vereinbarung (während wir uns beide zu dem Zeitpunkt im Erwachsenen-Ich befinden)**. Einer Vereinbarung darüber, dass wir ab sofort in aller Letztendlichkeit vollkommen offen miteinander sein wollen, um damit eine bessere Beziehungsqualität zu erzielen. Und aus diesen Saatkörnern kann dann eine tiefgründige und starke Partnerschaft erwachsen, die sich aus sich selbst heraus befruchtet.

Beziehungen kranken daran, dass Menschen ihre sogenannten Schwachpunkte nicht ehrlich kommunizieren. Z.B. aus **Angst, „zu viel von sich preiszugeben“**, nicht mehr attraktiv oder interessant genug zu sein oder zu hilflos / schwach / kindlich zu wirken etc.. Und Partnerschaften kranken daran, dass sich die Partner aus verschiedenen Gründen **nicht trauen, Misstände klar anzusprechen**, um gemeinsame Lösungen zu diskutieren und zu etablieren.

Und so entstehen fatale Schleifen, wie z.B. dass Bedürfnisse nicht ausgesprochen und unterdrückt werden, erhebliche Missverständnisse entstehen oder Mutmaßungen / Vorbehalte darüber angestellt werden, was der andere gerade denken könnte, etc.pp...

Nur wenn jene Hemmung fällt und wir beide dem Partner „Dinge“ sagen, die wir bisher lieber nicht sagen wollten, kann eine Partnerschaft zur „Wahrhaftigkeit“ erblühen.

Indem wir uns angstfrei mit all unseren „Verletzlichkeiten“ kommunizieren und beide Partner erkennen,

dass es doch ihnen im Grunde sehr ähnlich geht (weil es bei allen Menschen so ist) und sie also letztlich „im gleichen Boot sitzen“, ... kann eine Beziehung zu einer werden, in der sich wirklich beide vollkommen authentisch verhalten können. Ausschließlich durch diese wechselseitig gelebte und gewünschte Authentizität können qualitativ wertvolle Beziehungen geführt werden, die alle Beteiligten als dauerhaft zufriedenstellend bewerten.

## C2. Unsere neue Kommunikationskultur

Wir etablieren eine neue und grundlegende(!) Kommunikationskultur zwischen uns. Und zwar eine „**gewaltfreie Kommunikation**“, weil diese die intelligenteste Methode ist, um ...

- respektvoll, reif und lösungsorientiert zu kommunizieren
- alle Belange und Bedürfnisse vollkommen offen und direkt aussprechen zu können
- und dabei maximalen Konsens herstellen zu können.

Wir wissen aus Erfahrung und Reflektion, dass wirkliche, tiefgehende und dauerhafte Liebe zwingend **bedeutungsvolle Kommunikation** benötigt, die im gegenseitigen Respekt gewissen „Regeln“ folgen muss. Diese Regeln haben für uns keinerlei einengenden Charakter, sondern geben uns schlussendlich lediglich eine sachdienliche Basis, um optimal zu kommunizieren.

Optimale, bedeutungsvolle Kommunikation bedeutet, dass wir uns „richtig verstehen“, weil ...

- uns beide beherzt und **100% ehrlich** mit unseren verletzlichsten Anteilen vor dem Partner quasi „offenbaren“ und somit eine besondere „wertschöpfende Energie“ in unser Zusammenleben bringen
- dem Partner **aktiv zuhören**
- sorgfältig **Ich-Botschaften** verwenden
- wir den **Mut** haben, sofort zu äußern, wenn etwas z.B. für unsere Ohren „unangenehm oder unangemessen“ klingt, anstatt es „zu schlucken“, vergeblich zu verdrängen und „im Untergrund schädlich schwielen“ zu lassen
- vorgefertigte Meinungen und Missverständnisse bestmöglich vermeiden bzw. umgehend aufklären können und **Konfliktmanagement** betreiben.
- Uns ist beiden klar, dass wir in der Vergangenheit unzureichend kommuniziert haben.

Unzureichende Kommunikation kann sowohl „Ein Thema zerreden“, als auch „Ausweichen“, „Tot-schweigen“ oder „Verdrängen sein“.

Bedeutungsvolle Kommunikation bedeutet umgekehrt aber nicht „Reden um jeden Preis“ oder „viel reden“. Sondern es bedeutet, *dass wir auf Meta-Ebene, als zwei Seelen, wie zwei Kinder, vertrauensvoll, rücksichtsvoll, nachsichtig und ehrlich auf allen Ebenen, inklusive aller unser Verletzlichkeiten kommunizieren.* Dadurch kann **aus 1+1 mehr als 2** werden. Wir freuen uns, das erkannt zu haben und freuen uns auf eine solche reife Kommunikation.



### C3. Augenhöhe / Erwachsenen-Ich

- Mit diesem Vertrag legen wir fest, dass wir beide auf Augenhöhe zueinander stehen und kommunizieren, ...
- weil wir dies als **die einzige Position identifiziert haben, auf dessen Basis eine gesunde Partnerschaft gedeihen kann.**
- Nur so können wir aus unseren Erwachsenen-Ichs miteinander agieren, was die einzige Möglichkeit ist, in einer **gleichberechtigten und gleichverpflichtenden Beziehung** zueinander zu stehen.
- Nur in unseren Erwachsenen-Ichs können wir **maximal selbstwirksam** sein und demzufolge meistmöglich bewusst und kompetent **in Resonanz zueinander** treten.
- Demzufolge **verbieten wir uns respektlose, kommunikative Eskalationen**, wie laute Streits, persönliche Angriffe, Vorhaltungen, „Befehle“ oder Beleidigungen, weil dies für Positionen wie das „Eltern-Ich“ oder das „Kinder-Ich“ sprächen.

### C4. Keine Unterbrechungen / Schamanischer Redestab

- Wer redet, redet. Wer zuhört, hört zu.
- Wenn einer spricht, wird er keinesfalls unterbrochen oder ihm ins Wort gefallen.
- Wir nehmen uns ggf. den „schamanischen Redestab“ als ein optisches Instrument zuhilfe: Nur der Partner, der den Redestab hält, darf sprechen. Der andere verpflichtet sich währenddessen zum aktiven Zuhören. Erst wenn der Redestab übergeben wird, darf der andere sprechen.

### C5. Ich-Botschaften

- Wenn wir sprechen, formulieren wir uns sorgfältig und vorurteilsfrei in der Weise, dass es sich bei dem Gesagten lediglich um **unsere subjektive, ganz persönliche Ansicht / Wahrnehmung / Gefühle** handelt (z.B. „Meiner Ansicht nach.....“, „Wenn Du das so sagst, wirkt das auf mich ganz persönlich so, als...“).
- Wir formulieren also keine „objektiven Bewertungen / Beurteilungen“, denn die können wir ohnehin nicht leisten. Alles bleibt letztlich „nur“ unser ganz persönlicher Eindruck.
- Andererseits hat jeder das Recht, seine persönliche Wahrnehmung zu schildern. Auf diese Weise kommen wir uns näher und wir kommen auch einer gemeinschaftlichen Lösung näher.
- Wir vermeiden demzufolge strikt Worte und Formulierungen mit vorwurfsvollem, generalisierendem oder belehrendem Charakter (z.B. „man“, „typisch“, „immer / nie“, „Du

solltest“, Du musst“) etc.

- Im Übrigen setzen wir aber auch ab sofort voraus, dass uns der andere nicht (unterschwellig) angreift oder Vorwürfe macht, etc.. **Vielmehr brauchen wir uns überhaupt keine Gedanken oder Mutmaßungen mehr darüber machen, was der andere denn in Wahrheit wohl denken könnte, weil er die Verantwortung dazu trägt, sich klar und im Zweifel auch abgrenzend zu äußern.** Und darin liegt eine erhebliche befreiende und erleichternde Wirkung für unsere gesamte Kommunikation!

## C6. Aktives Zuhören

- Wir verpflichten uns, einander aktiv zuzuhören.
- Wir hören unserem Partner nicht nur zu, sondern wir bemühen uns **mit größtmöglicher Achtsamkeit auch die emotionalen Belange und Bedürfnisse des Partners aus dessen Perspektive nachzuvollziehen**, so gut uns möglich, ohne unseren eigenen „Filter“ mit vorgefassten Meinungen darüber laufen zu lassen.
- Wir zeigen unserem Partner unsere Aufmerksamkeit beim Zuhören durch **Blickkontakt, Nicken**, etc..
- Um korrektes Verstehen und Verständnis zu ermöglichen bzw. um eigenen Missverständnissen vorzubeugen, stellen wir Rückfragen oder wir fassen das Gehörte mit den eigenen Worten zusammen, (z.B. *„Wenn ich Dich richtig verstanden habe, dann meinst Du, dass...“*).
- Missverständnisse, die wir beim Partner feststellen, sprechen wir liebevoll an, sobald wir das Wort haben (z.B. *„Ich glaube, da habe ich mich noch nicht ganz verständlich machen können...“*, *„Ich nehme an, wir haben uns noch nicht ganz verstanden...“*, *Ich glaube, da liegt ein Missverständnis vor...“*)
- Wir formulieren **offene Fragen nach den Bedürfnissen und Emotionen des Partners** (d.h. nicht nur mit „ja“ oder „nein“ zu beantwortende Fragen, damit der Partner seine Wahrnehmungen deutlich und ausführlich erläutern kann).
- Wir erkennen das gelungene Gesprächsverhalten an (z.B. *„So wie Du das jetzt formuliert hast, verstehe ich auch ...“*)

## C7. Unbedingte Konkretheit

- Wir bleiben strikt beim Thema
- Wir verzichten vollständig auf Verallgemeinerungen und Über- oder Untertreibungen
- Wir beziehen uns nur auf konkrete Situationen und konkretes Verhalten und beziehen uns nicht auf die Person oder Persönlichkeit des Partners...

## C8. Notfall-Stop / Pause (Time-Out-Symbol)

- Wir sind „auch nur Menschen“ und können nicht garantieren, dass wir stets so bedacht agieren und reagieren können.
- Sollte die gewünschte Kommunikation misslingen und doch in einen z.B. lauten, impulsiven vorwurfsvollen Streit „ausarten“, so darf ein Partner mit seinen Händen das „T“-Symbol als Zeichen der Unterbrechung zeigen.
- Dies ist eine Maßnahme, auf die wir uns **zum gegenseitigen Schutz und Respekt** verständigt haben. Sie wird **in keinem Fall als „bevormundend“ wahrgenommen**.
- Der unterbrechende Partner sollte dabei z.B. ruhig formulieren: „Wir stecken im Moment in kommunikativen Schwierigkeiten und können meiner Meinung nach das Thema jetzt nicht sachlich besprechen. Bitte lasse uns eine Pause machen und das Thema später besprechen. Wir wäre es am/um (☐) genauen Termin vorschlagen, max. 2 Tage später).

## C9. Herz-Symbol & Vermeidung von Missinterpretationen

Auch hier: Wir sind nur Menschen und keine Roboter:)

Jeder von uns weiß, dass der Partner manche Fragen oder Aussagen – trotz aller Kenntnis um unsere grundlegenden Kommunikationsvereinbarungen – auch einfach hin und wieder mal missinterpretieren kann.

- z.B. sagt ein Partner etwas, das sich nur auf die Partnerschaft beziehen soll. Der andere Partner erkennt darin aber z.B. eine Anspielung auf die Affäre ...
- Das „falsche Beurteilen“ kommt vor allem dann vor, wenn beim Partner durch unsere Worte spezifische emotionale Verletzlichkeiten „getriggert“ werden, wenn er sich an alte Diskussionen erinnert fühlt, wenn er sich persönlich angegriffen oder sich an einem „wunden Punkt“ berührt fühlt etc. ....
- Aus psychischer Sicht wird daraufhin dann ggf. eine Art „**automatisches Reaktionsmuster**“ ausgelöst. Z.B. Ablehnung, Nase rümpfen, Verteidigung, Gegenwehr oder aber auch ein „schweigendes Schlucken“ ...
- Und es ist übrigens **umso problematischer, je stiller/unausgesprochener** diese Reaktion geschieht, weil dann das gegenüber die Reaktion u.U. nicht einmal ahnen kann... und deshalb ist das offene Aussprechen der eigenen belastenden Gefühle so entscheidend, wozu wir uns in den Eingangsklauseln dieses Vertrags deshalb ja auch verpflichtet haben.
- Wir kennen aber unseren Partner und haben auch im Paar-Coaching viele seiner spezifischen Verletzlichkeiten, Bedürfnisse und Denkmuster kennen gelernt und wir wollen uns ab sofort intelligenterweise **gegenseitig dabei unterstützen, Missinterpretationen zu vermeiden**.

Wenn wir unserem Partner eine Botschaft senden wollen, von der wir bereits annehmen, dass er sie möglicherweise missverstehen könnte, so **formen wir unsere Hände zu einem Herzen**.

- Das Herz ist als ein sofort zu verstehendes und optisch auffälliges Symbol dafür, dass wir keine Angriffe / Anklagen / Vorhaltungen etc. senden wollen, sondern nichts als Liebe bzw. eine Lösung zugunsten unserer Partnerschaft im Sinn haben.

## C10. Jour fix „Partnerschaftsgespräch“

- Wir vereinbaren einen **festen, wöchentlichen, wiederkehrenden und verbindlichen Termin** für ein Gespräch zwischen uns, das unter der Überschrift „Bedeutungsvolle Kommunikation“ steht.
- Dieser Termin ist überaus (!! wichtig, weil wir damit sicherstellen können, dass wir zumindest 1x pro Woche dediziert **bedeutungsvoll kommunizieren**.
- Dieser Termin ist für uns beide absolut verbindlich. Er ist keine Last, sondern eine Chance und eine wunderbare Möglichkeit für uns, sodass wir uns darauf freuen!). Es gibt keine Ausnahmen für die Einhaltung des Termins. Nur in schwerwiegenderen Fällen oder auf gesonderte Vereinbarung. Sollten wir den Termin einmal nicht einhalten können, so vereinbaren wir sofort einen zeitnahen Folgetermin.
- Inhalte: „Wo stehen wir aktuell in unserer Partnerschaft / bei unserer Zielerreichung?“, „Gibt es wesentliche Dinge / Probleme / Bedürfnisse etc., denen wir uns widmen sollten?“, „Wie war die vergangene Woche?“, „Was wäre für nächste Woche besser? Was können wir uns vornehmen/ verbessern?“ etc. ....
- Als Termin legen wir fest: \_\_\_\_\_ (Wochentag), \_\_\_\_\_ (Uhrzeit).

## C11. Wesenstypen berücksichtigen

Wir erkennen an und versuchen es in unsere Kommunikation miteinzubeziehen, dass wir **unterschiedliche Wesenstypen“ und unterschiedliche „Liebestypen“** sind. Wir zeigen und empfangen Liebe verschieden, beinahe so als ob wir verschiedene Sprachen sprechen würden.

Wir bemühen uns ab sofort

- einerseits unserem Partner jene Worte und Handlungen zu geben, die für ihn wichtig sind, damit er unsere Liebe besser erfahren kann
- und andererseits würdigen wir aber ab sofort, dass diese oder jenen Worte und Handlungen unseres Partners dessen persönliche Liebe ausdrücken, auch wenn das bei uns bislang gar nicht so „angekommen“ sein mag.

## C12. Einander Spiegel sein / Gegenseitige Bestärkung

Mit unserer neuen Kommunikationskultur etablieren wir zwischen uns eine ganz neue Energie, mit der

wir uns noch mehr öffnen und uns damit **gegenseitig bestärken** können. Wir können nunmehr einander mehr und mehr als einen „**willkommenen, freundschaftlichen Spiegel**“ nutzen. Frei z.B. von Eitelkeiten oder Scham, irgendetwas vor dem anderen lieber zu verheimlichen oder frei von Sorge, wir könnten eine eigene Schwäche preisgeben. In jener totalen und 100% ehrlichen Offenbarung voreinander mit all unseren Bedürfnissen und Verletzlichkeiten liegt unsere Zukunft, für die wir uns mit ganzer Leidenschaft einsetzen möchten. Denn das ist die Voraussetzung dazu, wie eine Partnerschaft zu einer wirklich reifen Beziehung entwickeln kann.

### C13. Übung & Geduld

Uns ist bewusst, dass unsere Vereinbarungen auch der **Übung** bedürfen. Es ist menschlich, dass wir noch nicht alles von Beginn an verinnerlicht haben, insbesondere in angespannten Situationen. Es ist daher sinnvoll (und nicht bevormundend), wenn wir uns an die Einhaltung der Regeln gegenseitig liebevoll erinnern.

Wir stimmen daher zu, dass uns ein der Partner sehr gerne an unsere Vereinbarungen (aber freundlich und nicht vorwurfsvoll!) **erinnern** darf, wenn wir es einmal nicht berücksichtigen bzw. vergessen sollten, uns an sie zu halten. Und weil wir hierüber nun in dieser Unmissverständlichkeit sprechen, fällt es uns konsequenterweise künftig auch leicht, solche freundlichen Erinnerungen nicht etwa als unangenehme Bevormundung oder Besserwisserei wahrzunehmen, sondern im Gegenteil für die Hilfestellung dankbar sein zu können. So werden wir in der Lage sein, uns in intelligenter Weise gegenseitig zu befruchten, auch hieran gemeinsam zu wachsen und sozusagen neue Werte für unser Zusammenleben schaffen!:)

## D. Aussagen von Partner A und Partner B

### D1. Partner A (Partner des Betroffenen) sagt Folgendes aus

Nun folgen Beispiele. Ergänzen / ersetzen Sie diese durch etwas für Sie individuell Passendes.

- Ich liebe Dich und möchte mit Dir alt werden. Du bist die Liebe meines Lebens, mein Fels in der Brandung, mein Seelenverwandter.
- Ich möchte Dich in Deinem Erwachsenen-Ich stehend, ebenbürtig auf Augenhöhe zu mir und gleichberechtigt an meiner Seite. Diese Position ist immer die Richtige.
- Ich möchte, dass Du Dich an dieser Stelle auch „richtig“ fühlst. Das ist Deine Aufgabe, denn ich sehe Dich dort. Du bist nicht schwächer als ich. Es ist wesentlich, dass Du das auch ganz klar anerkennst. Ich möchte, dass Du Deinen **Selbstwert** entsprechend entwickelst. Ich möchte, dass Du verstehst, dass ich Dich nicht für „klein“ oder „schwach“ halte. Dass ich es toll finde und sehr würdige, wie Du Dich Deinen Herausforderungen stellen möchtest und ich Dich deshalb für sehr stark halte.
- **Und dass, auch wenn Du unter Schmerzen und Depressionen leidest, ich nach wie vor in Dir meinen Ehemann sehe, dessen Schulter ich als eine starke Schulter empfinde, die ich auch brauche und an die ich mich auch nach wie vor anlehnen können möchte.**
- Und ich brauche von Dir Aufmerksamkeit, Interesse und auch mal Komplimente. Sag mir öfter auch einfach mal, dass Du mich liebst und mich und meine Taten wertschätzt. Ich brauche das und du könntest mir damit sehr helfen.
- Und ich möchte so sehr, dass Du Dich nicht etwa in eine Kind-Ich-Position zurückziehst, sondern mir in jeder Situation selbstbewusst sagen kannst, was Du Dir gerade wünschst, was Dich bedrückt, was Du von unserer Ehe möchtest.
- Ich möchte mit Dir in eine **gemeinsame Zukunft** blicken. Und ich möchte, dass sich unsere Beziehungsqualität verbessert. Und ich freue mich, dass wir nun wissen, dass und wie wir das selbstverantwortlich bewerkstelligen können. Wir haben neue Ansätze gefunden, um uns klar und 100% ehrlich auszudrücken.
- Ich befinde mich selbst in einer herausfordernden Lebenssituation und werde eigenverantwortlich auf meine Gesundheit achten. Und ich bitte Dich darum, auch meinen Gesundheitszustand zu unterstützen.
- Bitte berücksichtige stets, dass ich auch schwierige Zeiten hatte und habe und dass ich einen weichen Kern habe, auch wenn ich nach außen stark wirke.
- Ich unterstütze alle Deine Aussagen und Zielvorstellungen (s.u.) und ich sehe dem mit Vertrauen, Freude und Neugierde entgegen.
- Ich arbeite mit an unserer Zielerreichung, wieder ein wirklich gemeinsames Leben auf Augenhöhe zu führen. Insbesondere unterstütze ich Dich bei Deiner gesundheitlichen Genesungsarbeit mit Liebe und Geduld und im Rahmen von Wochenplanungen.

- Ich anerkenne, dass Du in den letzten Wochen, seit wir uns dediziert mit der Verbesserung unserer Partnerschaftsqualität befassen, bereits einige Aspekte verändert hast.
- Ich verzeihe Dir alles, was ich Dir bislang vorgehalten oder nachgetragen habe. Wir haben die Aspekte im Gespräch abschließend geklärt und ich vertraue Dir. Verzeihen bedeutet nicht vergessen. Es muss auch gar nicht vergessen werden. Aber es bedeutet, dass vergangene Vorfälle strikt keine Rolle mehr spielen für unsere Zukunft und auch nicht wieder „aufgewärmt“ werden dürfen.
- Ich habe in den vergangenen Wochen viel gelernt über Deine Erkrankung, Deine Genesungsmöglichkeiten und meine Einflüsse darauf und möchte das weiterhin tun. Ich verpflichte mich dazu, im Rahmen meiner Möglichkeiten meinen positiven Einfluss so gut als möglich geltend zu machen und mich an die Vereinbarungen zu binden.
- Ich arbeite – auch ganz unabhängig von Dir - an meiner Selbstfürsorge und an der Stärkung meiner psychischen Stabilität, meiner Selbstwirksamkeit und meinen Resilienzfaktoren. Insbesondere möchte ich an mir selbst meinen Perfektionismus und meine Eifersucht, Geduld und Gelassenheit optimieren. Ich verspreche auch, dass ich auf mich selbst ausreichend acht gebe und dass ich mich nicht vernachlässige. Und ich weiß, dass Dir dies auch sehr wichtig ist und bitte Dich, auch mich darin zu unterstützen.

## D2. Partner B (der von Depressionen betroffene Partner) sagt Folgendes aus

- Ich befinde mich zwar auf dem Wege gesundheitlicher Fortschritte und im Aufbau der Steigerung psychischer Resilienz und Selbstwirksamkeit. Ich bin aber nach wie vor von Schmerzen, Depressionen und Angstzuständen betroffen. Ich bin erschöpft, habe Schmerzen, nehme Medikamente, die mich ggf. auch zusätzlich im Antrieb hindern und kann mich nicht gut aufraffen und habe auch neben Dir her gelebt. Ich fühle mich traurig und manchmal alleine. Das liegt aber nicht an Dir. Ich vermisse es, meinen Bruder öfter sehen zu können oder einen guten Freund hier zu haben. Mein Selbstbild hat gelitten. Auch tut es mir natürlich leid, wie Du gelitten hast und ich fühle mich immer noch irgendwie schuldig Dir gegenüber, weil ich meine Rollen (bzw. mein Selbstverständnis davon) nicht erfüllen konnte. Ich komme mir als Belastung vor. Ich weiß, das ist im Schwerpunkt meinem eigenen Bewerten geschuldet und ich versuche, daran intensiv zu arbeiten. Ich befinde mich aber weiterhin in einer fordernden Lebenssituation.
- Du hast auch in dieser Zeit Schweres durchgemacht, musstest Dich in kurzer Zeit auf meine Veränderungen einstellen und Du hast so viel alleine gestemmt und erduldet. Ich sehe das. Ich bewundere das mit ganzem Herzen. Das war und ist großartig, Sonja. Ich bin Dir sehr dankbar dafür. Ich verstehe, dass Dir dabei vieles fehlt und ich möchte unbedingt, dass Du auf Dich selbstwirksam acht gibst. Und ich möchte Dich unterstützen bei unserem Familienleben, so gut ich das kann. Es wird aber nicht immer gleich gut möglich sein. Lass uns dann bitte ehrlich darüber austauschen und bitte versuche vielleicht auch mal hier und da einfach was liegen zu lassen.
- Ich entschuldige mich, wenn ich unfair und verletzend wurde. Das ist unter keinen Umständen in Ordnung! Und ich will alles dafür tun, damit es möglichst nicht wieder geschieht.

- Ich bemühe mich fokussiert, aus meinem Schwarz-Weiß-Bewerten und aus der Kind-Ich-Position herauszukommen und in mein Erwachsenen-Ich zu kommen. Dazu gehört, dass ich nicht schwächer bin als Du und meine Belange auch ausdrücken darf. Das möchtest Du auch und das habe ich nun begriffen. Dennoch mag ich es, genau wie Du, wenn Du mich auch einfach mal in den Arm nimmst, tröstest.
- Du kannst mir vertrauen. Es gibt nur Dich für mich. Du bist eine wundervolle, starke und ganz, ganz tolle Frau! Du bist mein Ein und Alles. Bitte vertraue mir. Es ist nie was passiert mit anderen Frauen und das wird auch nie passieren. Ich hatte Angst, dass Du Dinge falsch verstehst, obwohl gar nichts war. Wir haben das geklärt und ich werde ab sofort immer völlig offen und ehrlich kommunizieren.
- Es liegt noch so viel vor uns. Ich möchte mit Dir noch so viel erleben, zB wie unsere Kinder groß werden oder tolle Urlaube.
- Ich nehme meine Vergangenheit, meine sogenannten Fehler, meine Erkrankung, meine Probleme und meine inneren Widerstände liebevoll als „Wegweiser zum Auffinden meiner Authentizität“ an. Mit dem Ziel, sie so letztlich auch weiterziehen lassen zu können. Und ich bin gewillt, weiter an der Stärkung meiner psychischen Widerstandskräfte („Resilienz“) zu arbeiten.
- Ich habe eine **Menge von Logiken mit „Herz und Hirn“ begriffen**. Soll heißen, ich weiß nunmehr, dass schon meine *frühkindlichen erzieherischen Erfahrungen und Prägungen* wahrscheinlich großen *Einfluss auf meine Persönlichkeitsbildung* hatten. Dass ich dadurch „in gewissen Bahnen“ gedacht und gefühlt und in „meine Realität“ geblickt und entsprechend gehandelt habe. Und auch, wie einige meiner Beschwerden vermutlich entstanden sind. Ebenso, womit ich mir bei der Genesung selbst im Weg stand; z.B. mein zu hoher Selbstanspruch und mein entsprechender Selbstvorwurf.
- **Ich war dabei unbewusst und das ist nun anders!** Ich möchte Veränderungen vollziehen. Ich möchte mich weiterhin mutig hinterfragen und dank der Erfahrungen, meiner Erkrankung, der Therapien und meines fleißigen Lernens und Übens erheblich bewusster werden, damit ich mich zunehmend besser in der Lage sehe, **meine Probleme wohldosiert und selbstwertschätzend anzupacken**. Ich und auch Du wissen, dass dies noch ein Prozess ist, der seine Zeit erfordern wird. Aber auch, dass es umso schneller funktionieren wird, je geduldiger wir dabei sind und umso besser, wenn wir uns überhaupt kein zeitliches Ziel setzen.
- Und ich habe in den letzten Wochen bereits **einige Erfolgserlebnisse gesammelt**. Dank der vorgenannten Selbst-Reflexionen, der hinzugewonnenen Klarheiten („Nebel gelichtet“), der positiven Erfahrungen, des Erlernens geeigneter Kommunikationsmethoden und dank des Ausräumens einiger Missverständnisse.
- Ich habe mich bereits einigen Herausforderungen und Veränderungen gestellt und ich erkenne das auch vor mir selbst an. Und ich möchte hieran unbedingt anschließen. **Geduldig, wohldosiert, selbstverzeihlich und mutig!!**
- Mir ist bewusst, dass ich meinen Angstgefühlen wahrscheinlich nur mit der Angstbegegnung beikommen kann und dass dieser Weg meinen Mut erfordert. Meinen Mut, der mich wieder **zurück in die Lebensqualität** führen kann.
- **Du unterstützt mich sehr auf meinem Weg, jedoch auch nur unter gewissen**



**Voraussetzungen, die ich dazu leisten muss.** Wobei das Erfüllen meiner Leistungen auch meinem Selbstwert zugute kommen wird. Logiken wie diese habe ich begriffen.

- Mir ist bewusst, dass ich den Weg letztlich alleine gehen muss. Du kannst mich hierbei unterstützen durch Dein Einverständnis und Deine Geduld. Aber nur ich kann letztlich selbst durch die „Türen der eigenen Weiterentwicklung“ gehen. Ich gehe davon aus, dass ich anderenfalls mir selbst schade und mir selbst die Gelegenheit zu meiner gesundheitlichen Verbesserung verweigere. Und ich werde mich bemühen, wieder zuversichtlicher in die Zukunft zu sehen.
- Ich werde mich ab sofort insbesondere darum bemühen, Dir mehr Aufmerksamkeit zu geben, Dich noch mehr spüren zu lassen, wie sehr ich Dich liebe, schätze und brauche. Und zwar in einer Sprache und Art, die Du gerne hast. Ich werde versuchen, mehr zu sprechen, darüber wie es mir / uns geht und was uns bewegt etc.
- Ich werde mich bemühen, manche Arbeiten auch einfach mal unterbrechen zu können. Ich bitte Dich aber gleichzeitig auch um Dein Verständnis, dass mir das schwer fällt. Lass uns Mittelwege finden:)
- Ich sehe mich zur Erfüllung meiner Ziele in der Lage und ich weiß, worauf ich mich einlasse.

### D3. Beide sagen gemeinsam Folgendes aus

Vorab: Im Grunde gilt alles Vorgesagte schon auch für uns beide. Die meisten dieser genannten Aspekte betreffen uns beide in zumindest ähnlicher Weise.

- Wir beurteilen beide unsere Ehe in einer schweren Krise befindlich, begleitet durch viele Sorgen und komplizierte Umstände. Wir haben auch überreagiert und überinterpretiert. Wir haben einander zuweilen stark verletzt. Wir haben Vertrauen verloren und uns mehr und mehr aus den Augen verloren.
- Wir anerkennen hierbei aber auch, dass wir beide durch die Umstände ganz einfach an Kraft und Widerstandsfähigkeit verloren haben. Es war und ist eben auch anstrengend für uns beide.
- Aber wir lieben und respektieren uns immer noch sehr und sind dem anderen sehr dankbar sowohl für das zurückliegende gemeinsame Leben, als auch für dessen Initiative, gegenwärtige und künftige Herausforderungen zu meistern.
- Wir sehen im Anderen die Liebe unseres Lebens, aber glaubten zuletzt nicht mehr so recht daran, vom anderen noch geliebt zu werden.
- Wir wollen einen gewissen **Neuanfang miteinander** beschreiten, aufeinander zugehen und uns aneinander gegenseitig aufbauen und stärken. Wir glauben fest und zweifellos an unsere Liebe und arbeiten einzeln und gemeinschaftlich an der Verbesserung unserer Beziehungsqualität.
- Wir wollen uns **auf uns konzentrieren, wieder Freuden miteinander haben und unsere Ehe genießen:**). Wir wollen offen und ehrlich miteinander auch über alle Herausforderungen kommunizieren und bestrebt sein, einvernehmliche Konsense zu finden, bei denen – immer unter Berücksichtigung der jeweiligen Ausgangssituationen und Belastungen - stets keiner von

uns „zu kurz“ kommt.

- Wir haben in den letzten Wochen – auch innerhalb des Coachings - viele Hindernisse und Missverständnisse klären können. So z.B. ist uns nun auch klar, dass wir uns gegenseitig verletzt und verunsichert und voneinander entfernt hatten, uns zurückzogen, in unseren Ich-Zuständen instabil wurden und nicht mehr auf Augenhöhe zueinander standen. Durch eine entsprechende Kommunikationskultur, welche wir ab sofort etablieren wollen, hätte dies verhindert werden können.
- Wir werden nun in gemeinschaftlicher Arbeit an uns - als Individuen und Paar – **Veränderungen vollziehen**. Wir haben das in den vergangenen Wochen bereits in Ansätzen begonnen und dies fühlte sich für uns beide sehr gut an. Wir sind hochmotiviert, das fortzuführen und verpflichten uns mit diesem „feierlichen Vertrag auf Liebe“, unsere Kommunikation dementsprechend zu optimieren. Diese Verpflichtung erleben wir als einen echten, verbindlichen Charakter, sonst wäre dieser Vertrag zwischen uns belanglos.
- Wir haben beide in der Vergangenheit sogenannte „Fehler“ gemacht, aber das sind eigentlich keine Fehler, sondern „Wegweiser“. Wir wussten es ja nicht besser. Und uns fehlten schlichtweg die **Ressourcen und Kompetenzen**, um diese „Fehler“ vermeiden zu können. Diese Fehler entstanden, weil wir individuell in zunehmendem Maße psychisch instabil agierten und weil wir unzureichend kommunizierten. Aus diesen Fehlern können wir lernen und es nun besser machen, jeder für sich und wir beide gemeinsam <3
- Wir wissen, dass unsere neue Beziehungsqualität ein **Umgewöhnungsprozess** ist, der eine gewisse Zeit in Anspruch nimmt und dem wir uns auch geduldig stellen müssen.
- Wir wollen einander besser verstehen lernen. Das setzt voraus, dass wir sprechen müssen.
- Wir ziehen an einem Strang. Und wir anerkennen, dass wir nicht zugunsten des anderen „performen“ müssen, sondern dass es auch dem jeweils anderen Partner sehr viel lieber ist, dass wir unsere wirklichen Zustände und Belastungen schildern, statt uns zu überfordern.
- Wir wollen uns gemeinsam verändern. Das heißt aber nicht, dass einer von uns den anderen verändern will. Denn das funktioniert nicht und kann nicht zu gesteigerter Zufriedenheit in unserer Beziehung führen. Wir anerkennen die Individualität des anderen.
- Wir anerkennen ebenso, dass es sozusagen „eine Art Naturgesetz“ ist, dass jeder von uns nun einmal **der wichtigste Mensch in seinem eigenem Leben** ist, und eben nicht der andere. Gleichzeitig hat dies nichts mit Egoismus oder mangelnder Romantik zu tun, ganz im Gegenteil. Diese gleichsam realistische wie liebevolle Sichtweise bringt uns in die Position, dass jeder in erster Linie für seine Stabilität selbstverantwortlich ist und jeder aber so auch erst bestmöglich wirken kann zugunsten der Beziehung.
- **Wir dienen einander als Spiegel** unserer Selbst und unserer Entwicklung. Jeder darf den anderem darauf aufmerksam machen, dass zB (seiner Wahrnehmung nach (!!)) ☒ Ichbotschaft(!)) gerade ein altes Muster abzulaufen scheint. Dies wird vom Anderen dann stets nicht als Vorwurf, sondern als eine Hilfestellung verstanden. Und da keiner von uns beiden hierbei anders ist, weiß es keiner besser oder beherrscht es besser, als der andere. Wir können uns einfach nur optimal gegenseitig unterstützen. So können wir individuell und als Paar ganz erheblich wachsen! Das wird uns gut tun! Und das ist ja wohl mal superklasse!!:))

## E. Ausblick / Freiraum für weitere Anmerkungen

In Liebe / Feierlich durch ein Ritual vereinbart....

---

Datum, Unterschrift

---

Datum, Unterschrift