

Das Beziehungskonto¹ (Einzel- oder Paarübung)

Versuchen Sie einige Tage die Kontobewegungen auf Ihrem Beziehungskonto zu beobachten. Besonders „Einzahlungen“, wie z.B. alltägliche freundliche Gesten oder kleine Hilfestellungen gehen im Alltag schnell unter. In Krisenzeiten kann es passieren, dass nur das Negative im Kopf präsent ist. Deshalb ist es dann besonders wichtig, auch das Positive festzuhalten. Sie können diese Übung sowohl allein als auch mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin gemeinsam durchführen. Für die Einzahlungen oder Abhebungen der verschiedenen Personen können Sie unterschiedliche Farben nutzen.

Einzahlungen	Abhebungen

¹ Schindler, L., Hahlweg, K., & Revenstorf, D. (2020). *Partnerschaftsprobleme?: So gelingt Ihre Beziehung-Handbuch für Paare*. Springer-Verlag.

Wenn Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin beide dazu bereit sind, kann es der Beziehung guttun, sich über Einzahlungen und Abhebungen auszutauschen. Versuchen Sie zu verstehen, welche Handlungen was für den oder die andere bedeuten und wie schwer sie wiegen. Auch Ihr Verständnis von Einzahlungen und Abhebungen ist wichtig und kann Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Klarheit verschaffen. Nehmen Sie sich für einen solchen Austausch genügend Zeit und versuchen Sie auf die Gesprächsregeln (zu finden auf der STARK Webseite oder im PAARweise-Modul „Miteinander reden“) zu achten - es geht nicht darum, einander Vorwürfe zu machen, sondern einander besser zu verstehen.

-  Wie sehen Sie beide den aktuellen Beziehungskontostand?
-  Stimmen Sie überein, was die Summe angeht?
-  Als wie stabil schätzen Sie beide den Kontostand ein?
-  Sehen Sie ähnliche Dinge als Ein- oder Auszahlungen?
-  Haben Sie unterschiedliche Vorstellungen, was den Wert der Kontobewegungen angeht?

Nach diesem Gespräch können Sie sich einen Zeitraum überlegen (z.B. zwei Tage), in dem Sie versuchen, besonders auf die gegenseitigen Einzahlungen und Abbuchungen zu achten. Beobachten Sie gemeinsam, welche Auswirkungen Ihr alltägliches Handeln auf Ihr gemeinsames Konto hat.