

Relationship Reset Workshop

WORKBOOK TEASER

Dieses Workbook gibt dir einen ersten Einblick in unseren Workshop:

**Impulse, Übungen und Reflexionen für mehr
Verbindung, Klarheit und Wachstum in deinen
Beziehungen.**

Ob als Paar oder Single – Beziehung darf bewusst
gestaltet werden.

Mach den ersten Schritt.

Neugierig geworden?

Sei am 17. Mai 2025 dabei.

ÜBUNG 1

Beziehungs-Zeitlinie

Wenn du in einer Beziehung bist:

Zeichne eine Schlangenlinie vom Beziehungsstart bis heute. Zeige Höhen (schöne Zeiten) und Tiefen (schwierige Phasen) durch Auf und Ab der Linie.

Wenn du Single bist:

Zeichne deine bisherige Beziehungsgeschichte als Linie mit Höhen und Tiefen. Es geht nicht um Details, sondern um dein Gefühl. Schaue dir danach an, was dir auffällt.

ANFANG

Tiefen

Höhen

JETZT

ÜBUNG 2

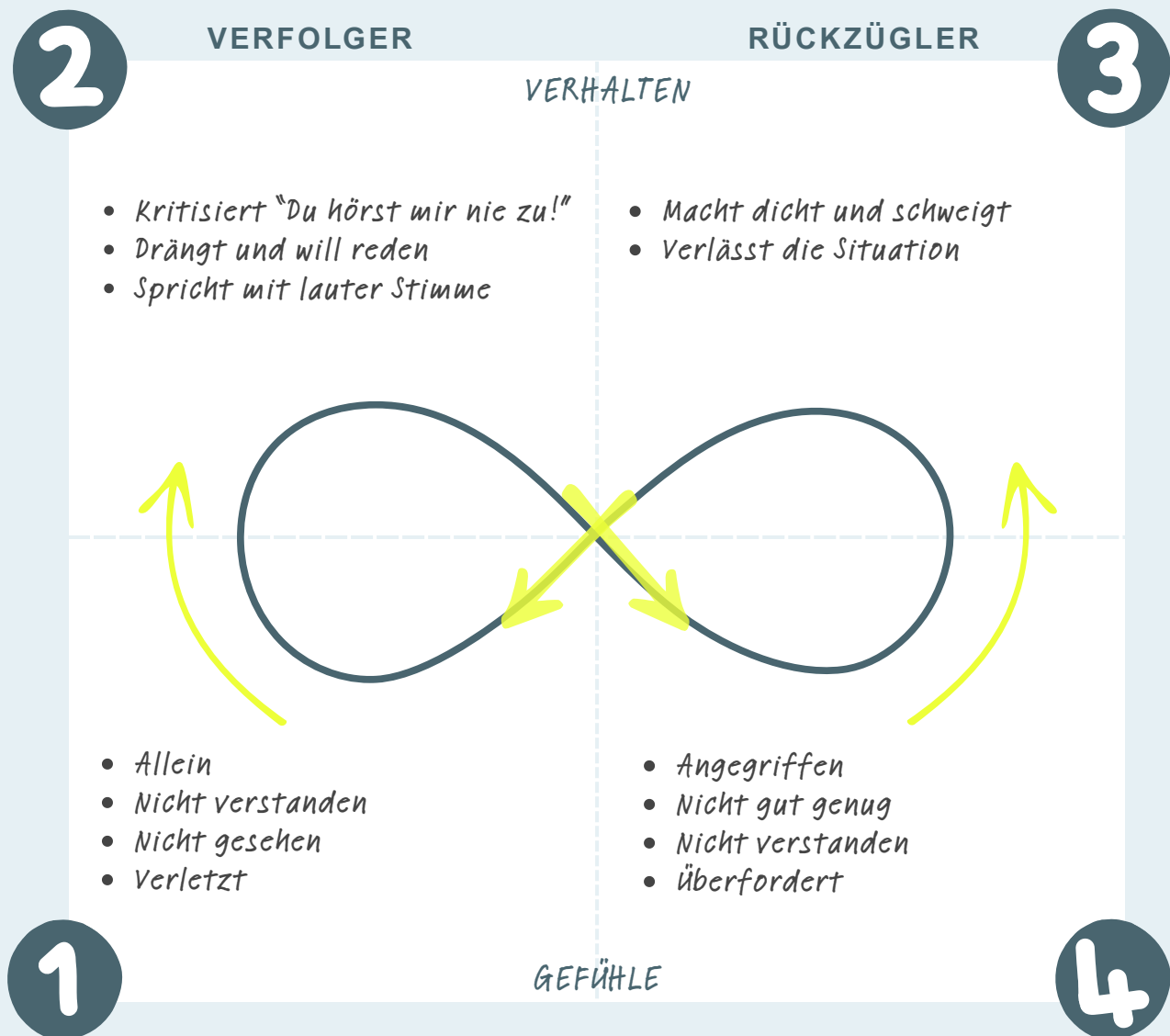
Konfliktdynamik verstehen – Verfolger & Rückzügler

In vielen Beziehungen geraten Paare in eine wiederkehrende Konfliktdynamik:

- Eine Person sucht Nähe, will reden, drängt ("Verfolger")
- Die andere zieht sich zurück, schweigt oder weicht aus ("Rückzügler")

Beide Rollen sind verständlich, aber zusammen erzeugen sie einen Teufelskreis.

In der Emotionsfokussierten Paartherapie (EFT) wird diese Dynamik als negativer Interaktionszyklus beschrieben, ein Muster, in dem sich viele Paare wiederfinden. Es gibt verschiedene Konfliktdynamiken, doch die Verfolger–Rückzügler-Schleife ist eine der häufigsten (siehe Grafik).



ÜBUNG 2

Schritt 1: Erkenne eure Muster

Überlegt gemeinsam (oder als Single in Rückschau):

- Wer übernimmt in Konflikten eher die Verfolger-Rolle?
- Wer neigt dazu, sich eher zurückzuziehen?
- Wie fühlt sich das für euch beide an?

Notiere:

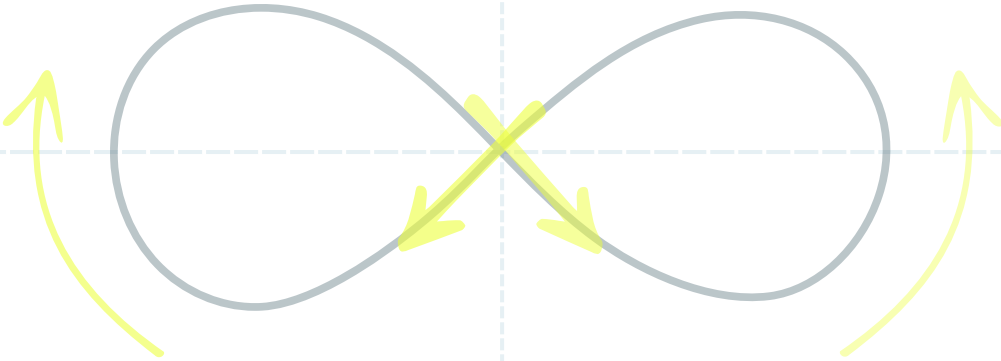
- Welche Gedanken und Gefühle tauchen bei dir in deiner Rolle auf?
- Was wünschst du dir in diesen Momenten wirklich?

Schritt 2: Verantwortung übernehmen

Schreibe auf:

- Was kannst du tun, um aus dem Muster auszusteigen?
- Wie könnt ihr euch neu begegnen, wenn der Kreislauf beginnt?

Ziel: Nicht Schuld zuzuweisen, sondern Verständnis und Verbindung zu schaffen.

2	PERSON A	PERSON B	3
	VERHALTEN		
	_____	_____	
	_____	_____	
	_____	_____	
	_____	_____	
			
	_____	_____	
	_____	_____	
	_____	_____	
	_____	_____	
1	GEFÜHLE		4

ÜBUNG 3

Beziehungs-Vision

Als Paar:

Wovon träumt ihr gemeinsam? Welche Werte und Ziele sind euch wichtig?
Ihr habt es in der Hand, eure Beziehung aktiv zu gestalten und miteinander zu wachsen.

Erstellt gemeinsam ein Vision Board, mit Worten, Bildern oder Symbolen, die eure gemeinsame Vision eurer Beziehung darstellen.

Als Single:

Wie soll die Beziehung aussehen, die du dir wünschst?

Wie möchtest du dich in ihr fühlen – sicher, lebendig, frei, verbunden?

Werde kreativ und gestalte ein Vision Board, das deine Wunschbeziehung zeigt.

