

# Raus aus der Beziehungskrise!

## 2 / Die Auslöser von Beziehungskrisen

### 2.1 Das bedeutsame Ereignis – Welcher Moment hat alles verändert?

- 1) Du gehst auf der Zeitachse deiner Partnerschaft zurück und analysierst, ob und wann ganz genau das bedeutsame Ereignis stattgefunden hat? Gestern? Letzte Woche? Letzten Monat? Letztes Jahr? Falls du kein bedeutsames Ereignis findest, kannst du diese Aufgabe an dieser Stelle beenden.
- 2) Was ganz genau war das Ereignis? War es ein Kommentar deines Partners oder deiner Partnerin? War es eine körperliche Berührung? War es eine gebrochene Vereinbarung zwischen euch beiden? Was ganz genau ist passiert?
- 3) Und was war danach anders? Hast du dich anders gefühlt? Hast du etwas Bestimmtes gedacht? Oder hast du gar nichts mehr gefühlt und gedacht?
- 4) Habt ihr nach dem Ereignis über den Vorfall gesprochen? Habt ihr nach dem Ereignis gar nicht mehr über den Vorfall gesprochen. Oder habt ihr nach dem Ereignis nur noch über den Vorfall gesprochen?
- 5) Habt ihr bezüglich des Vorfalls etwas klären können?
- 6) Ist nach dem Ereignis jeder von euch mehr seiner Wege gegangen? Oder ward ihr nach dem Ereignis nahezu unzertrennlich?
- 7) Was war im außen anders? Aber auch, was hat sich in deinem Inneren anders angefühlt als vorher?
- 8) Gab es Folgeereignisse?

Schreibe deine Gedanken und Gefühle auf, damit du Klarheit über dieses bedeutsame Ereignis bekommst.

Jetzt kannst du entscheiden, ob du das Ereignis in die Kommunikation mit deinem Partner oder deiner Partnerin bringst oder ob du eine weitere Klärung mit dir alleine oder einem Berater oder einer Beraterin brauchst.