

**Selbstcoaching Werkzeug
angelehnt an Byron Katies »The Work«**

Den Partner akzeptieren Projektionen und Bewertungen auflösen

I. Die Bestandsaufnahme

Was stört dich an deinem Partner? Was frustriert dich? Was sollte anders an deinem Partner sein? Was bewertest du, was wirfst du deinem Partner vor?

(Halte dich nicht zurück, sei bewusst Opfer, rechthaberisch, vorwurfsvoll, bewertend, unglücklich, emotional etc.)

II. Die Klärung

Ist es wahr, dass dein Partner anders sein sollte? Ist das die Realität? Wird sich die Realität durch dein Unglücklich- Frustriertsein ändern?

Kannst du wirklich wissen, dass es besser wäre, wenn dein Partner anders wäre?

Was passiert in dir, wenn du diesen Vorwurf hast? Was geht in dir vor? Wie fühlt es sich an?

Wie behandelst du dich und andere, wenn du so denkst und fühlst?
(Spüre es innerlich).

Welche negativen Auswirkungen hat es auf deinen Partner, wenn du daran festhältst, dass dein Partner anders sein sollte?

Wie wärest du? Was könnte entstehen? Wie könntest du reagieren? Wie würdest du dein Leben erleben ohne diese Gedanken, Vorstellungen, Erwartungen,..... (dass dein Partner anders sein sollte, als er ist)? (Spüre es innerlich).

III. Die Perspektive ändern (ich ändere mich anstatt der Partner)

Drehe die Vorwürfe um: Anstatt mein Partner ist nicht liebevoll, wo bin ich nicht liebevoll?

Was kannst du in dir verändern? Was kannst du dadurch lernen? Wie kannst du durch die Situation lernen, liebevoller zu werden?

Wo kannst du handeln, ohne dich zu beschweren, ohne Vorwürfe zu machen, ohne emotional zu werden?

IV. Die Situation akzeptieren

Erlaube dir innerlich die Bewertungen, Vorwürfe, Emotionen gegenüber deinem Partner loszulassen und ihn/sie so zu akzeptieren, wie er/sie ist.

Erlaube dir, innerlich oder laut zu sagen und zu spüren: Ich lasse los. Ich lasse meine Gedanken/Gefühle ...los. Ich akzeptiere dich so wie du bist.