

Beziehungsgestaltung, Emotionen und Rollen zwischen zwei Personen

Person 1					Person 2			
	Verhalten	Gefühl	Rolle	Erwar- tungen/ Regeln/ Normen	Rolle	Gefühl	Verhalten	Erwar- tungen/ Regeln/ Normen
<b>Problemsituation Start</b>								

Anleitung für die Verwendung: Herr X (Person 1) berichtet über ständige Konflikte mit anderen Menschen. Er versteht nicht, warum das immer so ist?

Er beschreibt folgende Situation mit seiner Partnerin: „Ich komme nach Hause und sage – hallo Schatz! Sie reagiert mit – trägst du bitte den Mistkübel hinunter.“

Ich ärgere mich, da sie mich nur als „Handlanger“ sieht. Dann streiten wir, weil ich ihr sage – ich bin nicht dein Trottel!“

Tragen sie nun das Problemverhalten in der ersten Spalte mit den entsprechenden Gefühlen und Rollen ein. Unter „Rolle“ ist hier die subjektive Sicht in der Situation mit dem dazugehörigen Gefühl zu sehen. Z.B. lese freudig Buch. Rolle „glücklicher/freudiger Leser“. Halten sie auch fest, welche Erwartungen hinter diesem Verhalten stehen. Machen sie das, wie Person 1 sich selbst sieht bzw. diese Person 2 wahrnimmt. (Sind beide Personen da, kann dies auch gemeinsam erfolgen. Man trägt dann die Problemsituation aus der Sicht von beiden Personen ein.) Gehen sie dann in die nächsten Spalten für die Gesamtsituation.

Dadurch werden die Problembereiche und Beziehungsmuster bzw. Rollen und Kommunikations- und Interpretationsprobleme sichtbar und können ebenfalls mittels der Vorlage bearbeitet werden. z.B. durch alternative Denkmuster, Werte und Normen etc.

Person 1				Person 2				
	Verhalten	Gefühl	Rolle	Erwartungen/ Regeln/ Normen	Verhalten	Gefühl	Rolle	Erwartungen/ Regeln/ Normen
Problemsituation Start	Sage „hallo Schatz“  beim nach Hause kommen	Freude	Freudiger Heimkehrer/ Ehemann	Sie wird sich auch freuen	Frau sagt: „Trägst du bitte den Mistkübel hinunter“	Macht	Unterdrückerin/ Herrscherin	Dass ich alles tue was sie sagt
Problemsituation Fortsetzung	Ärgere mich über Frau und sage	Ärger	Frustrierter Ehemann/ Handlanger	Sie versteht meinen Frust. Ich zeige ihr, dass ich mich	Streitet mit mir und sagt- ich soll	Ärger	Grantige Ehefrau/ Unterdrückerin	Dass ich es dann tue

	„ich bin nicht dein Trottel“			nicht unterdrücken lasse	endlich tun was sie sagt			
Wie wäre erwünschte Situation	Sage „hallo Schatz“  beim nach Hause kommen	Freude	Freudiger Heimkehrer/ Ehemann	Ich zeige ihr, dass ich mich freue, dass ich da bin und sie sehe.	Sie sagt ebenfalls „hallo Schatz“ und küsst mich	Freude	Erfreute Partnerin	Sie freut sich auch, dass ich da bin
Fortsetzung	Ich freue mich	glücklich	Glücklicher/geliebter Ehemann	Eine glückliche Beziehung haben	Sie sagt dann: „Trägst du bitte den Mistkübel hinunter“	nett	Frau, die um Hilfe ersucht	Dass der Ehemann ihr hilft
Fortsetzung	Ich tue es	Akzeptanz	Helfender Ehemann	Als Mann sollte man seiner Frau helfen				
<b>Therapeutische Intervention</b>								
Problemsituation Start	Sage „hallo Schatz“  beim nach	Freude	Freudiger Heimkehrer/ Ehemann	Sie wird sich auch freuen	Frau sagt: „Trägst du bitte den	<b>hilfsbedürftig</b>	<b>Hilfsbedürftige Ehefrau</b>	

	Hause kommen				Mistkübel hinunter“			
Alternative Denkmuster/ Sichtweisen/ Rollen etc.	Denke mir „sie braucht Hilfe“	Hilfsbereitschaft	Helfender Ehemann	Sie braucht Hilfe				
Alternatives Verhalten/ Konsequenzen	Trage Mistkübel hinunter	Freude helfen zu können	Glücklicher Ehemann	Schöne Beziehung	Sie freut sich, dass sie Hilfe bekommt	Dankbarkeit	Dankbare Ehefrau	Schöne Beziehung