

4.11 Schnittmuster: 25 Liebestyp-Konstellationen

Wenn Sie herausfinden wollen, wie Ihre beiden Beziehungsmuster dazu beitragen, Konflikte zu produzieren und von welcher Art Ihre Krisen sein mögen, dann experimentieren Sie gerne einmal mit den folgenden Kurzdarstellungen.

Schneiden Sie dafür Ihre beiden Beziehungsmuster aus und legen diese einander gegenüber.

Das ist eine kleine Spielerei, die Sie nicht ganz so ernst nehmen sollten.

Und damit Sie nicht das Buch zerschneiden müssen, bieten wir Ihnen diese Seiten als Download an.



Angst-Typ			Angst-Typ	
Urteil	unbarmherzige Kritik feindseliger Rückzug		unbarmherzige Kritik feindseliger Rückzug	Urteil
Schatten	eigene Vernachlässigung, Horrorfantasien, intellektuell verschleierte Philosophien		eigene Vernachlässigung, Horrorfantasien, intellektuell verschleierte Philosophien	Schatten
Eingesperrte Gefühle	Wunsch nach einem Leben in Geborgenheit		Wunsch nach einem Leben in Geborgenheit	Eingesperrte Gefühle
Innere Überzeugung	Ich bin eine Zumutung.		Ich bin eine Zumutung.	Innere Überzeugung

Trauer-Typ			Trauer-Typ	
Urteil	Unentschlossenheit, Versagen, mangelnder Standpunkt		Unentschlossenheit, Versagen, mangelnder Standpunkt	Urteil
Schatten	Resignation, Depression, Entscheidungsschwäche		Resignation, Depression, Entscheidungsschwäche	Schatten
Eingesperrte Gefühle	Wut, maßlose Enttäuschung, sich im Stich gelassen fühlen		Wut, maßlose Enttäuschung, sich im Stich gelassen fühlen	Eingesperrte Gefühle
Innere Überzeugung	Ich werde nicht beachtet. Ich bin unwichtig.		Ich werde nicht beachtet. Ich bin unwichtig.	Innere Überzeugung



Ärger-Typ			Ärger-Typ	
Urteil	Infragestellung, Abwertung, Angriffe, unsinnige Regeln		Infragestellung, Abwertung, Angriffe, unsinnige Regeln	Urteil
Schatten	innerer Druck, hohes Stresslevel, Hang zu Lug und Betrug, fehlende innere Stabilität		innerer Druck, hohes Stresslevel, Hang zu Lug und Betrug, fehlende innere Stabilität	Schatten
Eingespernte Gefühle	Sich klein, schwach und/oder abhängig fühlen		Sich klein, schwach und/oder abhängig fühlen	Eingespernte Gefühle
Innere Überzeugung	Ich lasse mich nie wieder kontrollieren oder dominieren.		Ich lasse mich nie wieder kontrollieren oder dominieren.	Innere Überzeugung

Schuld-Typ			Schuld-Typ	
Urteil	unverbindliche Absprachen, Klagen, Ausweichmanöver		unverbindliche Absprachen, Klagen, Ausweichmanöver	Urteil
Schatten	passive Lebenshaltung, vergeudete Chancen, ständiges Zaudern		passive Lebenshaltung, vergeudete Chancen, ständiges Zaudern	Schatten
Eingespernte Gefühle	Abgrenzung, „mein Leben“, Autonomie, Freiheit		Abgrenzung, „meine Leben“, Autonomie, Freiheit	Eingespernte Gefühle
Innere Überzeugung	Ich darf/will/kann mich nicht entscheiden.		Ich darf/will/kann mich nicht entscheiden.	Innere Überzeugung

Scham-Typ			Scham-Typ	
Urteil	Regeln des Anstands, Distanz, stolze Überheblichkeit		Regeln des Anstands, Distanz, stolze Überheblichkeit	Urteil
Schatten	Tendenz zum Workaholic, strenge Prinzipien, leistungsbetontes Leben		Tendenz zum Workaholic, strenge Prinzipien, leistungsbetontes Leben	Schatten
Eingespernte Gefühle	Freude, Überschwang, Lebendigkeit		Freude, Überschwang, Lebendigkeit	Eingespernte Gefühle
Innere Überzeugung	Ich muss mich zurückhalten und kontrollieren.		Ich muss mich zurückhalten und kontrollieren.	Innere Überzeugung

