

Reflexionsfragen zur Anpassung in Beziehungen

Anpassung wirkt oft wie eine Stärke: angepasst, freundlich, verständnisvoll, aber oft um den Preis der eigenen Bedürfnisse. In Beziehungen führt diese übermäßige Rücksichtnahme langfristig zu Ungleichgewicht, Selbstverlust und emotionaler Abhängigkeit.

Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei, eigene Anpassungsmuster zu erkennen und Veränderungswünsche zu formulieren.

1

Mein Beziehungsverhalten

1. Was tue ich, um in Beziehungen gemocht und nicht ablehnt zu werden?
Was ist für mich noch in Ordnung? Und wo merke ich, dass es nicht mehr stimmt?
2. Welche meiner Bedürfnisse stelle ich häufig hinten an?
3. Wie leicht fällt es mir, meine eigenen Wünsche zu äußern oder Grenzen zu setzen?
☐ leicht ☐ mittel ☐ schwer

2

Beobachtungen im Alltag

- Ich frage mich oft: Was denkt/fühlt der andere?
- Ich fühle mich oft für das emotionale Gleichgewicht in der Beziehung verantwortlich.
- Ich übernehme häufiger die Meinung meines Gegenübers.
- Ich habe Angst, andere zu enttäuschen.
- Ich grüble lange über Kleinigkeiten.
- Ich brauche lange, um Entscheidungen zu treffen.
- Ich habe Schuldgefühle, wenn ich etwas für mich tue.
- Ich habe das Gefühl, mich selbst zu verlieren.

Dr. Julia Belke

3

Glaubenssätze aufdecken

Hinter übermäßiger Anpassung in Beziehungen stehen oft unbewusste Glaubenssätze, die in der Kindheit entstanden sind. Sie bestimmen, wie wir Nähe erleben, ob wir Grenzen setzen können – und ob wir uns selbst treu bleiben.

- Ich bin nur liebenswert, wenn ich für andere da bin.
- Ich darf niemanden belasten.
- Wenn ich mich abgrenze, verliere ich die Beziehung.
- Ich muss mich anpassen, um nicht verlassen zu werden.
- Wenn ich „nein“ sage, bin ich egoistisch.
- _____
- _____

5

Wenn das Alte sich im Neuen zeigt

In Beziehungen wiederholen sich oft Dynamiken, die uns schon aus der Kindheit vertraut sind – auch wenn wir sie bewusst vermeiden wollten. Unbewältigte Erfahrungen, früh gelernte Rollen oder unbewusste Erwartungen prägen, wie wir lieben, streiten, Nähe zulassen oder uns schützen.

1. Welche Situationen in der Beziehung wiederholen sich immer wieder?
2. Kommt mir mein aktuelles Beziehungsmuster aus früheren Beziehungen bekannt vor?
3. Was erwarte ich insgeheim vom anderen, was ich mir selbst nicht geben kann?

4

In Kontakt mit dir selbst kommen

Denke an zwei Situationen, wo du dich in einer partnerschaftlichen, freundschaftlichen oder beruflichen Beziehung angepasst hast.

Situation 1

- Was habe ich getan?
- Was hätte ich gebraucht?

Situation 2

- Was habe ich nicht getan/gesagt?
- Was hätte ich lieber ausgedrückt/getan?