

# Selbstmanagement für Paare und Partner

Silvia Bickel-Renn und Klaus Renn

Die wichtigsten Anstöße für das „Selbstmanagement für Paare und Partner“ haben wir durch das „Interactive-Focusing“ nach Leon Webber und Lina Olsen-Webber erhalten.

**1. Thema: (Dein Thema ist) ☺**

**2. Was ist für Dich an dem Thema schwierig?**

**3. Dein Ziel, Dein Wunsch mit dem Thema ist?**

**4. Deine Gedanken zu Deinem Thema?**

über das Thema, dazu, verbunden mit dem Thema,

**5. Deine Gefühle mit Deinem Thema:** Welche Intensität haben die Gefühle?

(gerade spürbar; stark; mächtig; alles andere überdeckend)

**6. Welche Körperempfindungen sind mit Deinem Thema verbunden?**

Wo und wie im Körper lokalisiert? Wie intensiv? Wie beeinträchtigend?

**7. Deine Wertvorstellung, Bewertungen zum Thema**

Wie bedeutsam ist das für Dich? Welche Deiner Werte schwingen hier mit? Diese Werte sind mir (wenig bis existentiell) wichtig

---

**Mit dem „Ganzen“ verweilen, mit allem was bisher gesagt wurde - wenigstens 1-2 Minuten schweigend innehalten und Achtsamkeit in den Körper geben)**

\$ ! !! " #  
! "

### **Fragen in Richtung Körper stellen:**

% & ' ( ) + " " !  
„Du kommst Dir vor wie...“ „dazu entsteht in Dir ...; Welche Überschrift würde zu dem Ganzen passen? ...  
Welches Bild, ... welche Geste, ...das Ganze ist so ... wie ...

### **Vergleichen, nochmals befragen**

Die Antworten nochmals mit *dem Ganzen* vergleichen – Frag´ Dich Richtung Körper – ist das genau so? Oder ist da noch etwas anderes?

### **Impulse**

welche auch immer, .... Dir ist zu mutig nach ... Welche spontanen Bewegungen spürst Du?

### **Handlungsschritt - nochmals innehalten – Achtsamkeit im Körper dann:**

Was ist jetzt zu tun? (Was wäre ein kleiner Schritt, so klein, dass es gerade schon ein Schrittlchen ist? D.h. auf jeden Fall Heute! mit 100%igen Erfolg machbar!)

---

**Begleiter/in fragt:“ Habe ich es richtig wiederholt?... Ist da noch mehr?“ (ebenfalls schriftlich aufnehmen)**

Diese Begegnung beginnt mit dem Schaffen von Frei-Raum in sich selbst und in der Beziehung und endet mit dem Austausch von wechselseitiger Anerkennung und Wertschätzung (appreciate).

# Gegenrunde

## Protokoll

1. Jetzt wird das Thema der *ersten Person* (nochmals) bearbeitet:

---

2. Was ist für Dich an *meinem* Thema schwierig?

3. Dein Ziel: Hast Du einen Wunsch mit *meinem* Thema?

4. Deine Gedanken zu *meinem* Thema?

über das Thema, dazu, verbunden mit dem Thema,

5. Deine Gefühle zu *meinem* Thema: Welche Intensität haben die Gefühle?  
(gerade spürbar; stark; mächtig; alles andere überdeckend)

6. Deine Körperempfindungen zu *meinem* Thema?

Wo und wie im Körper lokalisiert? Wie intensiv? Wie beeinträchtigend?

7. Deine Wertvorstellung, Bewertungen zu *meinem* Thema

Wie bedeutsam ist das für Dich? Welche Deiner Werte schwingen hier mit? Diese Werte sind mir (wenig bis existentiell) wichtig

---

**Mit dem „Ganzen“ verweilen, mit allem was bisher gesagt wurde Anleitung:  
wenigstens 1-2 Minuten innehalten und Achtsamkeit im Körper geben)**

! #  
Die innere Resonanz braucht etwa 60 Sekunden, bis sie in Ihnen entsteht. Sie werden dann ein kaum, aber gerade schon, vages, wenig versprechendes, verschwommenes Gesamtgefühl in der Brust/Bauchgegend wahrnehmen. Das ist es, - das ist erst mal alles.

### **Fragen in Richtung Körper stellen:**

% & ' ( ) + " " !  
„Du kommst Dir vor wie...“ „dazu entsteht in Dir ...; Welche Überschrift würde zu dem Ganzen passen? ...  
Welches Bild, ... welche Geste, ...das Ganze ist so ... wie ...

### **Vergleichen, nochmals befragen**

Die Antworten nochmals mit *dem Ganzen* vergleichen – Frag' Dich Richtung Körper – ist das genau so? Oder ist da noch etwas anderes?

### **Impulse**

welche auch immer, .... Dir ist zu mutig nach ... Welche spontanen Bewegungen spürst Du?

### **Handlungsschritt - nochmals innehalten – Achtsamkeit im Körper dann:**

Was ist jetzt zu tun? (Was wäre ein kleiner Schritt, so klein, dass es gerade schon ein Schrittlchen ist? D.h. auf jeden Fall Heute! mit 100%igen Erfolg machbar!)

---

**Begleiter/in fragt:“ Habe ich es richtig wiederholt?... Ist da noch mehr?“ (ebenfalls schriftlich aufnehmen)**

Diese Begegnung beginnt mit dem Schaffen von Frei-Raum in sich selbst und in der Beziehung und endet mit dem Austausch von wechselseitiger Anerkennung und Wertschätzung (appreciate).

