

Erwartungen an die Partnerperson

(nach Diane Hielscher)

Praxis-Anleitung: Übung Erwartungen identifizieren und kategorisieren

Diese Übung basiert auf dem von Diane Hielscher beschriebenen 3-Kategorien-System. Sie unterstützt Sie dabei:

- Die eigenen Bedürfnisse und Grenzen bewusst wahrzunehmen
- den Unterschied zwischen Bedürfniswahrnehmung und Erfüllung zu erkennen und den Raum dazwischen eigenverantwortlich zu nutzen

Die Arbeit mit den drei Kategorien hilft, zwischen *Bedürfnis*, *Verhandlungssache* und *Loslassen* zu unterscheiden und kann sowohl zur Selbstreflexion als auch als Grundlage für ein Gespräch mit dem Partner oder der Partnerin genutzt werden. Egal ob einzeln oder gemeinsam angewendet: Es bereichert jede Beziehung, weil es Bewusstsein schafft.

Nehmen Sie sich Zeit, Papier und einen Stift.

Schritt 1: Erwartungen sammeln

Schreiben Sie zehn bis zwanzig Erwartungen auf, die Sie an eine Beziehung oder an Ihre Partnerperson haben.

Es geht nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern um Wahrhaftigkeit – Ihre eigene, subjektive Wahrheit.

Beispiele:

- „Ich möchte mich sicher und gesehen fühlen.“
- „Ich wünsche mir, dass wir respektvoll miteinander umgehen, auch im Streit.“
- „Ich brauche Rückzugszeit, ohne mich rechtfertigen zu müssen.“
- „Ich möchte, dass mein Partner seine Socken aufräumt“
- „Ich finde es wichtig, dass meine Partnerin immer pünktlich ist“
- „Ich will, dass mein Partner 80% seiner Freizeit mit mir teilt“
- „Mein Partner soll das gleiche Bedürfnis nach Ordnung und Sauberkeit haben, wie ich“
- „Ich wünsche mir regelmäßig einen Blumenstrauß von meiner Partnerin“
- „Ich wünsche mir, dass mein Partner mir immer die Wahrheit sagt“

SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN. – Für mehr Freude in jeder Beziehung.



- „Ich möchte, dass meine Partnerperson sich nie wieder zu einer anderen Person hingezogen fühlt“
- „Ich möchte, dass mein Partner mehr verdient als ich“
- „Ich könnte es nicht ertragen, wenn mein Partner ohne mich verreist“
- Formulieren Sie Ihre Sätze möglichst in der Ich-Form, um bei sich zu bleiben.

Schritt 2: Erwartungen einordnen

Im zweiten Schritt ordnen Sie Ihre Erwartungen in drei Kategorien ein.

Nehmen Sie sich dafür Zeit – dieser Teil ist der wichtigste.

Kategorie	Beschreibung	Reflexionsfragen
1 - Unverhandelbar	Diese Erwartungen sind Ausdruck deiner tiefsten Werte, Bedürfnisse oder Grenzen. Sie sind nicht verhandelbar, ohne dass du dich selbst verlierst. Selbstverantwortung bedeutet: Wenn diese Erwartungen im Konflikt mit Deinen Kategorie 1 Erwartungen stehen, können wir keine freie Partnerschaft auf Augenhöhe führen.	Welche Erwartungen berühren meinen Selbstwert, meine Würde oder meine Sicherheit? Wo endet mein Entgegenkommen und beginnt Selbstverleugnung?
2 - Verhandelbar	Diese Erwartungen sind wichtig, aber flexibel. Sie lassen sich gestalten, anpassen, aushandeln. Selbstverantwortung bedeutet: Diese Erwartungen müssen kommuniziert und aktiv ausgehandelt werden.	Was wäre mir hier möglich, wenn ich den Blickwinkel wechsele? Wie könnte eine Lösung aussehen, die beiden gerecht wird?
3 - Loslassen	Diese Erwartungen sind für eine Beziehung kaum erfüllbar. Sie entspringen oft Idealbildern, alten Mustern oder romantischen Vorstellungen. Selbstverantwortung bedeutet zu erkennen, dass es hilfreich ist diese Erwartungen loszulassen. Hierzu gehört die Erwartung, dass der Partner/die Partnerin für Ihre emotionale Erfüllung zuständig ist.	Was darf ich loslassen, um mich selbst und den anderen freier zu sehen? Welche Entlastung entsteht, wenn ich diese Erwartung gehen lasse?

SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN. – Für mehr Freude in jeder Beziehung.



Händelstr. 41, 14513 Teltow



+4917681432797



kontakt@herz-und-hirn.com

Hinweis: Loslassen bedeutet nicht Gleichgültigkeit – sondern, etwas anzuerkennen, das *nicht in der Verantwortung des anderen* liegt und entweder von ihm fordert seine eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu missachten oder ihn vor eine unlösbare Aufgabe stellen würde.

Schritt 3: In Beziehung gehen

Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Kategorien mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin teilen. Nicht als Vorwurf, sondern als Einladung zum Gespräch, als abgleich ihrer Landkarte mit der ihrer Partnerperson: „Ich habe gemerkt, dass mir bestimmte Dinge wirklich wichtig sind – mögen Sie hören, welche das sind?“

Hören Sie auch die Sicht Ihres Gegenübers, versuchen Sie eine Bild seiner/ihrer Landkarte zu bekommen. Dieses Gespräch ist kein Aushandeln im Sinne von *wer bekommt recht*, sondern ein gemeinsames *Verstehen, was für wen Bedeutung hat*.

Schritt 4: Integrieren und offen bleiben

Beziehungen sind lebendige Systeme – Erwartungen verändern sich, ebenso wie Bedürfnisse. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit (z. B. alle paar Monate) für eine kurze Bestandsaufnahme wie sich Ihre und die Landkarte ihrer Partnerperson vielleicht verändert hat:

- Gibt es neue Themen oder Bedürfnisse, die aufgetaucht sind?
- Hat sich etwas verschoben – in mir, in uns?

Klarheit entsteht nicht einmalig – sie wächst durch Bewusstheit, Austausch und den Mut, immer wieder hinzuschauen.

SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN. – Für mehr Freude in jeder Beziehung.



Händelstr. 41, 14513 Teltow



+4917681432797



kontakt@herz-und-hirn.com

Arbeitsblatt-Vorlage

Teil A – Meine Erwartungen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Teil B – Einordnung:

Kategorie	Beschreibung	Meine Einträge (Nummer)
1 – Unverhandelbar	Werte, Grenzen, Grundbedürfnisse	_____
2 – Verhandelbar	Gestaltungsspielraum, Kompromisse, Austausch	_____
3 – Loslassen	Erwartungen, die niemand erfüllen kann	_____

SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN. – Für mehr Freude in jeder Beziehung.



Händelstr. 41, 14513 Teltow



+4917681432797



kontakt@herz-und-hirn.com

Teil C – Reflexionsfragen:

- Welche meiner Erwartungen möchte ich künftig klarer kommunizieren?
- Welche möchte ich gemeinsam mit meiner Partnerperson verhandeln?
- Welche darf ich loslassen – und was wird dadurch leichter?

Abschließender Hinweis

Diese Übung ersetzt keine Paartherapie – sie ist ein Werkzeug zur Selbstklärung.
Sie unterstützt Sie dabei, sich selbst bewusster wahrzunehmen und Verantwortung für das eigene Erleben zu übernehmen.



Lassen Sie uns Ihren individuellen Prozess starten.

Nutzen Sie das Angebot für ein kostenfreies 15-minütiges Erstgespräch.

Kostenfreies Erstgespräch buchen

SELBSTVERANTWORTLICH. MENSCH. SEIN. – Für mehr Freude in jeder Beziehung.



Händelstr. 41, 14513 Teltow



+4917681432797



kontakt@herz-und-hirn.com