Eichsfelder-Kreis
Verein zur Förderung der Gesundheit

Eichsfelder-Kreis
Dr. Hans-Peter Müller
info@eichsfelder-kreis.de
www.eichsfelder-kreis.de

Über die Individuelle 5-D-Beziehungsanalyse

Was steckt wirklich hinter Deinem Beziehungskonflikt?

Der kostenlose Kurztest kann Dir einen ersten Hinweis darauf geben, welche Bereiche Deiner Beziehung möglicherweise genauer betrachtet werden sollten.

Wenn Du Deine persönliche Situation jedoch **gründlicher verstehen möchtest**, geht die **Individuelle 5-D-Beziehungsanalyse** deutlich weiter.

Deine Beziehung aus fünf unterschiedlichen Perspektiven

Beziehungsprobleme haben selten nur eine einzige Ursache. Häufig treffen unterschiedliche Bedürfnisse, Erwartungen und Vorstellungen aufeinander, ohne dass zunächst klar ist, **was genau dahintersteckt**.

Vielleicht wünschst Du Dir mehr Nähe, während Dein Partner mehr Freiraum braucht. Vielleicht möchtest Du Deine Eigenständigkeit bewahren und fühlst Dich gleichzeitig zu wenig verbunden. Vielleicht habt Ihr unterschiedliche Vorstellungen davon, was eine Partnerschaft eigentlich ausmacht.

Oder Du bemerkst, dass Du Dich immer stärker anpasst, Konflikte vermeidest oder zunehmend an Deiner eigenen Wahrnehmung zweifelst.

Die Individuelle 5-D-Beziehungsanalyse betrachtet Deine Situation deshalb aus fünf unterschiedlichen Perspektiven:

Eigenwelt · Partnerwelt · Beziehungsverständnis · Beziehungssicherheit · Beziehungsbalance

Was bedeuten diese fünf Perspektiven für Dich?

Eigenwelt – Wie wichtig ist Dir Deine persönliche Eigenständigkeit?

Hier geht es darum, wie viel eigenen Raum Du innerhalb einer Partnerschaft brauchst: eigene Interessen, eigene Entscheidungen, Zeit für Dich und die Möglichkeit, Dein Leben auch selbst zu gestalten.

Du kannst dadurch besser erkennen, **welche Bedeutung Eigenständigkeit für Dich tatsächlich hat und ob sie in Deiner Beziehung ausreichend Platz findet.**

Partnerwelt – Wie wichtig ist Dir Verbundenheit?

Hier wird betrachtet, wie viel Nähe, gemeinsame Zeit und Anteil am Leben des anderen Du brauchst, damit sich eine Partnerschaft für Dich wirklich als Partnerschaft anfühlt.

So wird sichtbar, **was Du unter Verbundenheit verstehst und ob das, was Du brauchst, in Deiner Beziehung ausreichend vorhanden ist.**

Beziehungsverständnis – Was bedeutet Partnerschaft für Dich?

Jeder Mensch verbindet mit einer Partnerschaft bestimmte Vorstellungen: gemeinsame Entscheidungen, Verbindlichkeit, Verantwortung, persönliche Freiheit, gegenseitige Rücksicht oder gemeinsame Lebensgestaltung.

Diese Perspektive hilft Dir zu erkennen, **welche Erwartungen und Vorstellungen Du selbst an eine Partnerschaft hast und wo möglicherweise Unterschiede zu Deinem Partner entstehen.**

Beziehungssicherheit – Kannst Du in der Beziehung Du selbst sein?

Eine Beziehung kann nur dann dauerhaft tragfähig sein, wenn beide ihre eigene Meinung vertreten und sich als eigenständige Person sicher fühlen können.

Hier geht es deshalb darum, ob Du Deine Meinung äußern, widersprechen und eigene Entscheidungen treffen kannst, ohne Angst vor negativen Reaktionen zu haben – und ob Du Dich in Deiner Beziehung noch als Du selbst erlebst.

Beziehungsbalance – Wie gut lassen sich Eure unterschiedlichen Bedürfnisse miteinander verbinden?

Unterschiedliche Bedürfnisse sind zunächst nichts Ungewöhnliches. Entscheidend ist, ob Ihr Wege findet, mit diesen Unterschieden umzugehen.

Diese Perspektive betrachtet deshalb, **ob Deine Bedürfnisse und die Deines Partners miteinander vereinbar sind, ob einer von Euch sich dauerhaft stärker anpassen muss und ob Ihr Lösungen findet, mit denen beide auf Dauer leben können.**

Du wirst gezielt durch Deine eigene Situation geführt

Die fünf Perspektiven werden nicht einfach einzeln abgefragt. **Eine Reihe gezielt aufeinander abgestimmter Fragen führt Dich Schritt für Schritt durch die unterschiedlichen Bereiche Deiner Beziehung.**

Dabei geht es nicht darum, möglichst schnell Antworten anzukreuzen. Die Fragen geben Dir vielmehr die Möglichkeit, über Deine eigene Situation nachzudenken und Zusammenhänge wahrzunehmen, die im Alltag leicht übersehen werden.

Du arbeitest die Analyse in Deinem eigenen Tempo durch. Bei einzelnen Fragen kannst Du innehalten, nachdenken und Deine Antwort noch einmal überprüfen.

Was Du dadurch gewinnen kannst

Der entscheidende Mehrwert liegt nicht darin, dass Du am Ende fünf einzelne Ergebnisse erhältst.

Interessant wird es dort, **wo die verschiedenen Bereiche miteinander in Beziehung stehen.**

Vielleicht stellst Du beispielsweise fest, dass Du gar nicht grundsätzlich mehr Freiraum möchtest, sondern eigentlich mehr Verbundenheit. Vielleicht erkennst Du, dass wiederkehrende Konflikte weniger mit einem einzelnen Problem zu tun haben, sondern mit unterschiedlichen Vorstellungen

davon, wie Eure Partnerschaft funktionieren sollte.

Oder Du bemerkst, dass Deine eigenen Bedürfnisse für Dich eigentlich wichtig sind, Du Dich aber immer wieder anpasst, um Konflikte zu vermeiden.

Solche Zusammenhänge sind häufig schwer zu erkennen, solange man nur einzelne Situationen betrachtet.

Die Individuelle 5-D-Beziehungsanalyse führt diese unterschiedlichen Aspekte zusammen und schafft dadurch eine strukturierte Grundlage für die persönliche Betrachtung Deiner Beziehung.

Ein großer Schritt zur eigenen Klarheit – ohne viele Gespräche

In einem persönlichen Beratungsgespräch nimmt die Klärung der eigenen Situation häufig einen erheblichen Teil der ersten Gespräche ein. Zunächst muss herausgearbeitet werden, **was eigentlich das Problem ist, welche Bedürfnisse und Erwartungen dahinterstehen und wo möglicherweise Zusammenhänge bestehen.**

Genau hier setzt die Individuelle 5-D-Beziehungsanalyse an.

Du wirst mit gezielten Fragen durch die wesentlichen Bereiche Deiner Beziehung geführt und setzt Dich dabei bereits selbst intensiv mit Deiner Situation auseinander.

Damit beginnt ein Teil der persönlichen Klärung **nicht erst in einem Gespräch, sondern bereits während der Analyse** – in Deinem eigenen Tempo und ohne den zeitlichen Rahmen eines persönlichen Gesprächs.

Das bedeutet nicht, dass weniger genau hingeschaut wird. Im Gegenteil: Die gezielte Struktur der Fragen gibt Dir die Möglichkeit, Dich auch mit solchen Aspekten auseinanderzusetzen, die in einem spontanen Gespräch möglicherweise zunächst gar nicht angesprochen würden.

Deine persönliche schriftliche Auswertung

Auf Grundlage Deiner Antworten erhältst Du eine **individuelle schriftliche Auswertung**.

Sie betrachtet nicht nur einzelne Antworten, sondern führt die verschiedenen Perspektiven zusammen. Dabei wird herausgearbeitet, **welche Bedürfnisse, Vorstellungen und Beziehungserfahrungen bei Dir besonders deutlich werden und welche Zusammenhänge sich daraus ergeben können.**

Du erhältst damit nicht lediglich ein Ergebnis nach dem Muster „hoch“, „mittel“ oder „niedrig“, sondern eine persönliche Betrachtung Deiner Antworten und dessen, was sich daraus für Deine Situation erkennen lässt.

Die Analyse kann bereits für sich viel bewirken

Der Wert der Individuellen 5-D-Beziehungsanalyse liegt deshalb nicht erst in einem möglichen persönlichen Gespräch.

Schon die Auseinandersetzung mit den gezielten Fragen kann einen erheblichen Erkenntnisgewinn bringen.

Manchmal wird durch die strukturierte Betrachtung bereits deutlich, was bisher unklar war: Was Du selbst eigentlich brauchst, wo ein Konflikt tatsächlich entsteht, welche Erwartungen dahinterstehen oder an welcher Stelle Du Dich möglicherweise immer wieder anpasst.

Die anschließende Auswertung kann Dir helfen, diese Erkenntnisse noch einmal zusammenhängend zu betrachten und für Dich einzuordnen.

In vielen Fällen kann dieser Erkenntnisgewinn bereits ausreichen, um die eigene Situation klarer zu verstehen und nächste Schritte für sich selbst zu erkennen. Eine persönliche Beratung ist dann möglicherweise gar nicht mehr erforderlich.

Und wenn danach dennoch Fragen offenbleiben, hast Du bereits eine wesentlich klarere Grundlage, um zu entscheiden, ob und welche weitere Unterstützung für Dich sinnvoll sein könnte.

Dein nächster Schritt

Wenn Du Deine Beziehung nicht nur oberflächlich betrachten, sondern **besser verstehen möchtest, was hinter Deinen persönlichen Schwierigkeiten steckt**, kannst Du jetzt mit der Individuellen 5-D-Beziehungsanalyse beginnen.

Du wirst strukturiert durch die fünf Perspektiven geführt und erhältst anschließend eine **individuelle schriftliche Auswertung Deiner persönlichen Situation**.

Zur Individuellen 5-D-Beziehungsanalyse