

Das Geheimnis erfolgreicher

Beziehungen - neu entschlüsselt

Wenn sich der Märchenprinz zum x-ten Mal als Frosch, sich die bezaubernde Jeannie als nörgelnde Prinzessin auf der Erbse entpuppt, machen wir gern unser Gegenüber für das Scheitern der Liebe verantwortlich. Doch wo liegen die wahren Gründe, wenn es mal wieder nicht geklappt hat mit der großen Love-Story?

Der Schlüssel zum Beziehungsglück liegt in der Erkenntnis, dass wir oft unbewusst auf einen Persönlichkeitstypus fixiert sind, der uns in Wahrheit nicht gut tut. Ein Hinweis auf dieses Phänomen sind unsere sogenannten „blinden Flecke“: Diese beschreiben die Diskrepanz zwischen unserem Selbstbild und dem Fremdbild, das andere von uns haben. Wie sollen unsere Beziehungen funktionieren, wenn wir uns selbst nicht wirklich kennen? Wenn wir kein Gespür für unsere wahren Bedürfnisse haben? Zumal es unsere Liebesmenschen ja ganz vortrefflich verstehen, unsere blinden Flecke / wunden Punkte zu drücken - am besten während eines hitzigen Streits. Und schon hängen wir mittendrin im tiefsten Emotionsschlamassel...

Unsere Beziehungen funktionieren erst dann wirklich gut, wenn wir die blinden Flecken unserer Persönlichkeit aufdecken und - im zweiten Schritt - auch die unbewussten Handlungsmotive unseres Partners lesen können. Darum möchte ich Sie einladen, sich Ihren blinden Fleck (und den Ihres aktuellen oder potentiellen Partners) ein bisschen genauer anzuschauen...

Der Schlüssel zum Sehen

Für diesen spannenden Prozess der Selbsterkenntnis bemühe ich gern eine Metapher: Es geht darum, eine Kröte zu schlucken. Im Erkenntnis-Coaching benenne ich (in Anlehnung an die Farbenlehre) zehn verschiedene Kröten. Jede einzelne steht für ein Gefühl, das wir im Leben unbedingt vermeiden möchten. Dabei ist es genau dieses Gefühl, das in unseren Beziehungen immer wieder entsteht – weil die Partner, die wir uns unbewusst wählen, bestimmte Knöpfe drücken und uns exakt dieses Gefühl auf Wiedervorlage legen. Die Lösung: Die eigene Beziehungskröte entlarven, das dazugehörige Muster durchblicken und vorher hinschauen, wer wirklich zu mir passt...

Die goldene Kröte:

Ist mit sich selbst und der Welt zufrieden, lebt friedlich und vermeidet Konflikte. Kommt aber auch nicht richtig aus dem Quark, weil das Ziel

im Leben fehlt. Menschen mit diesem Persönlichkeitsmuster setzen auf harmonische Beziehungen, nehmen sich dabei allerdings zu sehr zurück und verlieren ihre eigene Meinung aus den Augen. Das nervt den Partner, der auf ein klares Statement hofft und sich wünscht, mit der goldenen Kröte an einem Strang zu ziehen und konkrete Projekte umzusetzen. Druck ist allerdings unerwünscht, dann verschwindet die goldene Kröte im passiv-aggressiven Widerstand. Hilfe zur Selbsthilfe und ein sanftes Anschubsen ist hier das Rezept für eine gelingende Beziehung.

Die blaue Kröte:

Lebt pragmatische Beziehungen und ist eher kopflastig. Gefühle machen Angst, Wissen beruhigt. Menschen mit diesem Persönlichkeitsmuster halten ihre Mitmenschen lieber auf Distanz, sowohl körperlich, als auch gefühlsmäßig. Sie versuchen, zwischenmenschliche Beziehungen in Formeln zu pressen und sind eh am liebsten allein, um in Ruhe ihren Interessen und Forschungen nachzugehen. Mit großen Gesellschaften haben sie nicht viel am Hut. Für Partner, denen Intimität wichtig

ist, sind diese Kröten definitiv keine Heimathäfen – eher für Menschen, die Zweckbeziehungen suchen und großen Wert auf mentalen Austausch legen. Sie finden in der blauen Kröte einen brillanten (Gesprächs-)Partner.

Die silberne Kröte:

Sucht die perfekte Beziehung und ist bemüht, ein guter Mensch zu sein. Doch gut gemeint ist nicht immer gut gemacht: Menschen mit diesem Persönlichkeitsmuster übertragen den hohen Anspruch, den sie an sich selbst



haben, auch auf ihren Partner. Und da sie selbst der Meinung sind, dass es immer noch besser geht, erwarten sie das auch von den Menschen, die ihnen nahe stehen. Das Ergebnis: Sie nörgeln und meckern, über mangelnde Sauberkeit, fehlenden Einsatz, den Umgang mit der Haushaltskasse, berufliche Leistungen usw. Die silberne Kröte vermittelt ihrem Partner, dass das, was er tut, nicht gut genug ist – und der fühlt sich kritisiert. Das Gegenrezept: Heitere Gelassenheit!

Die braune Kröte:

Ist ein freundlicher Gesellschaftsmensch, trifft ungern Entscheidungen und lebt auch mal das Worst-Case-Szenario. Menschen mit diesem Persönlichkeitsmuster brauchen die Bestätigung, dass nichts Schlimmes passieren wird. Sie planen gern, haben ein goldenes Händchen für ein gemütliches Zuhause („my home is my castle“), lieben die Beständigkeit und verlässliche Strukturen. Dahinter steckt letztlich die Sorge, verlassen zu werden. Das spürt der Partner: Nämlich dass ihm misstraut wird. Er kann sich schnell unwohl damit fühlen, ständig beteuern zu müssen, dass er nichts Böses im Schilde führt und nicht vorhat, den Partner allein zu lassen. Das Gegenrezept: Beharrlich Sicherheit vermitteln. Und überhaupt: Was ist schon sicher im Leben?

Die rote Kröte:

Opfert sich in Beziehungen für andere auf und hat ein ausgeprägtes Helfersyndrom. Menschen mit diesem Persönlichkeitsmuster überschütten andere mit Liebe und lesen ihrem Partner jeden Wunsch von den Augen ab. Kurz: Sie kümmern sich, bevor überhaupt die Bitte nach Unterstützung geäußert wurde, helfen unge-

fragt. Auf die Dauer kann das beim Partner zu einem starken Unwohlsein führen, weil er niemals das zurückgeben kann, was er von der roten Kröte



bekommt. Die hegt derweil die stille Hoffnung, dass von der Liebe, die sie anderen schenkt, doch wieder etwas zurückkommen möge - würde das allerdings niemals zugeben. Das Gegenrezept: Auf die eigenen Bedürfnisse verweisen.

Die gelbe Kröte:

Rackert sich ab, im Job und in Beziehungen. Ist mit dem, was sie tut, sehr erfolgreich und wird von anderen beneidet, weil ihr alles so leicht und mühelos von der Hand geht. Sie möchte für ihre Leistungen anerkannt werden und neigt zur Selbstdarstellung. Sprich: in der Beziehung (und oftmals auch in der Öffentlichkeit) spielt die gelbe Kröte die Hauptrolle. Der Partner weiß oftmals gar nicht, wen er da gerade vor sich hat und scheitert mit seinem Wunsch, hinter die Fassade zu schauen. Dazu fehlt allein schon die Zeit, weil bei der gelben Kröte die Arbeit die erste Geige spielt. Dem Partner fehlt also Nähe, Verbindlichkeit und gemeinsame Zeit. Er wartet darauf, dass sich

die gelbe Kröte einmal wirklich einlässt und ihr Herz öffnet... Das Gegenrezept: Die gelbe Kröte für das lieben, was sie ist – nicht, was sie tut.

Die orange Kröte:

Kämpft gegen Windmühlen und gegen sich selbst, lebt das Prinzip Contra. Menschen mit diesem Persönlichkeitsmuster legen großen Wert auf ihre Autonomie und fühlen sich von Grenzen jeglicher Art so sehr eingeengt, dass sie ihre Boxhandschuhe anziehen, um sich freizukämpfen. Dabei gehen sie mit ihrem Kopf auch gern mal durch die Wand – was den Partner schnell irritieren kann, solange er die Reaktion der orangenen Kröte persönlich nimmt.

Diesen Menschen fehlt die Erfahrung, dass Dinge auch „einfach“ gehen können – darum wählen sie rot, auch wenn blau leichter wäre. Das Rezept für eine gelungene Beziehung: Bedingungsloses Vertrauen und Verständnis für den Kampf – schließlich wollen auch diese Menschen nur das Gute.

Die grüne Kröte:

Steht auf der Sonnenseite des Lebens, fliegt wie ein Schmetterling von hier nach da, vermeidet Langeweile und neigt daher manchmal zur Oberflächlichkeit. Menschen mit diesem Persönlichkeitsmuster lächeln Sorgen einfach weg und tanken lieber aus dem Füllhorn des Lebens. Ihr Vermeiden von Sorgen jeglicher Art kann in der Beziehung dazu führen, dass sich der Partner mit Problemen allein gelassen fühlt. Ihm hilft es, wenn er das Gefühl vermittelt bekommt, dass geteiltes Leid wirklich halbes Leid ist, dass Probleme lösbar und Schmerzen aushaltbar sind. Wenn der Partner dieses Gefühl vermitteln kann, kann auch dieser Mensch sich dauerhaft einlassen.

Die schwarz-weiße Kröte:

Geht sehr tough durchs Leben, ist stark und gutmütig, bietet eine breite Schulter zum Ausruhen. Schlägt allerdings um sich, wenn sie befürchtet, betrogen zu werden. Menschen mit diesem Persönlichkeitsmuster haben gern den Hut auf und sagen, wo es langgeht. Wird ihre Autorität akzeptiert, geben sie eine starke, verlässliche Richtung vor und werden milde. Dann geben sie das Bild eines freundlichen Patriarchen ab. Wenn nicht, dominieren und überfahren sie ihren Partner, um das Gefühl der Ohnmacht zu vermeiden. Was ihnen fehlt ist die Erfahrung, dass sie auch ihre weiche Seite zeigen dürfen, ohne ausgenutzt zu werden. Nicht jeder will ihnen übel mitspielen, nicht hinter jedem Baum lauert gleich ein Feind!

Die lilafarbene Kröte:

Spielt das Spiel aus Nähe und Distanz und liebt das Besondere. Möchte sich abheben. Menschen mit diesem Persönlichkeitsmuster leben in ihrer anspruchsvollen Phantasiewelt: Dort sind die Künstler gern unter sich. Für einen Partner, der nicht die Sehnsucht hegt, mit dem geliebten Anderen wirklich alles miteinander zu teilen, bleiben diese Kröten einfach Menschen mit vielen Fragezeichen – und für die lilafarbene Kröte ist das die Bestätigung dafür, dass sie sowieso niemand versteht. Letztlich rackert sich der Partner in dem Anspruch ab, diesen Menschen glücklich zu machen und muss scheitern, weil die lilafarbene Kröte mit Harmonie wenig anfangen kann: Sie will unglücklich sein. Das Gegenrezept: Eine liebevolle Annahme des Bestrebens, anders zu sein.

Und jetzt?

Wenn Sie Ihre Kröte geschluckt haben, bekommen Sie die Antwort auf die Frage, warum manche Beziehungen gelingen und manche nicht. Doch

Achtung: Die eigene Kröte ist nicht leicht zu identifizieren. Dazu benötigen Sie Unterstützung in Form eines Coaches, den Schutz einer Gruppe oder den Spiegel eines guten Freundes, der es gut mit Ihnen meint.

Durch Selbsterkenntnis lernen Sie, Ihren wunden Punkt besser zu schützen. Parallel können Sie kostbares Wissen über die blinden Flecke Ihrer Mitmenschen erwerben. So beherrschen Sie den geheimen Beziehungscode und haben den Schlüssel für gelingende Beziehungen in der Hand.

Mira Mühlenhof



Gebundene Ausgabe: 288 Seiten
Verlag: Knauer HC (1. Oktober 2014)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3426655454
ISBN-13: 978-3426655450
Preis: 19,99 €

Über die Autorin:



Mira Mühlenhof

Mira Mühlenhof ist Persönlichkeitsexpertin und Coach für gelingende zwischenmenschliche Beziehungen. Sie hat altes Wissen über menschliche Persönlichkeiten in die heutige Zeit übersetzt. Der Tenor der von ihr entwickelten Key to see®-Methode: Kein Erfolg ohne Selbstreflexion.

Im Key to see®-Coaching findet Turbo-Erkenntnis statt: Mira Mühlenhof konzentriert sich mit ihrem Experten-Team darauf, Menschen in ihren persönlichen Erkenntnisprozessen zu begleiten. Im Business-Kontext bedeutet das: Sie bringt Führungskräfte in ihre Führungskraft.

Das Angebot von Key to see® beinhaltet Coachings, Intensiv-Seminare, Erkenntnis-Bühnen und Coaching-Ausbildungen, u.a. für Führungskräfte. Mehr Informationen unter:

www.keytosee.de

Mira Mühlenhof lebt in Hannover und Berlin.