

Lebensbereiche



Grundlagen zu Familie & Partnerschaft

Dieser Lebensbereich umfasst die engsten, emotional tiefsten Verbindungen in unserem Leben – sowohl die romantische Beziehung als auch die familiären Bindungen (Eltern, Geschwister, Kinder oder Wahlfamilie).

Er steht für Zugehörigkeit, emotionale Nähe, Vertrauen, Liebe, Unterstützung – aber auch für persönliche Herausforderungen und Wachstum im zwischenmenschlichen Miteinander.

Inspirationen

• Partnerschaft

Wie gestalte ich meine Beziehung?

Fühle ich mich gesehen, gehört, geliebt?

Können wir gemeinsam wachsen, Konflikte lösen und Nähe leben?

• Familie

Wie ist mein Verhältnis zu meiner Herkunftsfamilie?

Wie unterstützend oder belastend ist diese Verbindung für mich?

Gibt es Heilung oder Klarheit, die ansteht?

• Gemeinsames Leben

Wie verbringen wir Zeit miteinander?

Wie kommunizieren wir?

Gibt es Rituale, Werte, Visionen, die uns verbinden?

Warum ist dieser Bereich so wichtig?

Dieser Bereich ist wichtig, weil er oft unsere tiefsten Prägungen berührt – und gleichzeitig ein riesiges Potenzial für Heilung und Freude birgt.

Glückliche Beziehungen wirken sich direkt auf unser Wohlbefinden, unsere Lebensenergie und unser Selbstbild aus.

Wenn dieser Bereich im Einklang ist, fühlen wir uns verbunden, getragen und lebendig.

Was ist mit „Herkunftsfamilie“ gemeint?

Die Herkunftsfamilie ist die Familie, in die du hineingeboren wurdest oder in der du aufgewachsen bist – also die Personen, die dich in deiner Kindheit und Jugend hauptsächlich geprägt haben. Dazu gehören typischerweise:

- Eltern oder Erziehungsberechtigte (auch Pflegeeltern, Großeltern etc.)
- Geschwister
- Weitere wichtige Bezugspersonen aus dem direkten familiären Umfeld

Es geht bei der Reflexion nicht nur um biologische Verwandtschaft, sondern vor allem um die emotionalen, sozialen und prägenden Beziehungen, die dich in deinen frühen Jahren beeinflusst haben.

Die Herkunftsfamilie ist oft die erste “Schule des Lebens”:

Dort lernen wir, wie Nähe, Konflikt, Liebe, Rollen und Verantwortung funktionieren – oder eben nicht.

Lebensbereiche

Arbeitsblatt zu Familie & Partnerschaft



Hier ein paar Fragen, mit denen du deinen Lebensbereich „Familie & Partnerschaft“ reflektieren kannst. Nimm dir gern kurz Zeit für jede Antwort – es geht nicht um richtig oder falsch, sondern darum, deinem inneren Gefühl auf die Spur zu kommen.

Notiere zusätzlich das heutige Datum. So kannst du zu einem späteren Zeitpunkt erneut reflektieren.

Datum: _____

1. Wie hat meine Herkunftsfamilie meine Sicht auf Beziehungen, Nähe und Verantwortung geprägt?

2. Wo gibt es noch unausgesprochene Wünsche, Verletzungen oder Dankbarkeit gegenüber einzelnen Familienmitgliedern?

3. Wie möchte ich heute meine familiären Beziehungen gestalten – unabhängig von alten Rollen oder Erwartungen?

4. Was wünsche ich mir von einer (aktuellen oder zukünftigen) Partnerschaft auf emotionaler, körperlicher und geistiger Ebene?

5. Wie offen, ehrlich und wertschätzend ist unsere Kommunikation – und was könnte ich selbst dafür tun, sie zu vertiefen?

6. Welche gemeinsamen Werte oder Visionen verbinden uns – und wo leben wir vielleicht aneinander vorbei?

Chillmalkurz.de

20-Minuten Podcast. Zeit für dich!