

# LEBEN LIEBEN LASSEN

*by Claudia Bechert- Möckel*

Persönlichkeits- & Beziehungskoaching  
www.leben-lieben-lassen.de



## Werte und Bedürfnisse in Beziehungen

Unsere Vorstellungen über Beziehungen sind sehr verschieden. Meist gehen Paare davon aus, dass Sie die eigenen Werte und Bedürfnisse des Zusammenlebens mit denen des Partners übereinstimmen.

Das ist allerdings in der Realität eher selten der Fall und führt häufig zu Streit und Missverständnissen. Umso wichtiger ist es, sich über die eigenen Prinzipien und grundlegenden Bedürfnisse in Bezug auf die Partnerschaft klar zu werden. Im nächsten Schritt geht es darum, sich mit dem Partner darüber auszutauschen, zu verhandeln und sich auf eine mögliche gemeinsame Ausrichtung zu einigen.

Für die Übung sucht sich jeder seine fünf wichtigsten Beziehungswerte aus. Erweitert die Liste gerne, wenn nötig. Sprecht darüber, was genau das für Euch bedeutet, wann sich dieser Wert erfüllt und wann nicht. Wieviel davon kann gelebt werden? Was müsste passieren, dass Ihr Euch in der Beziehung wiederfindet? Wie lässt sich das konkret realisieren? Was wünscht Ihr Euch?

*Viel Freude beim Ausprobieren und spannende Erkenntnisse,  
Deine Claudia*

- Liebe
- Emotionale Nähe
- Gemeinsame Erlebnisse
- Sex
- Freundschaft
- Gemeinsame Ziele
- Familie/Kinder
- Geistiger Austausch
- gemeinsame Interessen
- Familie/Kinder
- Körperliche Nähe
- Offenheit
- Respekt
- Zugewandtheit
- Aufmerksamkeit
- Herzlichkeit
- Lebensfreude
- Harmonie
- Lebendigkeit
- Verantwortung
- Zuverlässigkeit
- Abenteuer
- Interesse
- Gleichberechtigung
- Vertrauen
- Spaß
- Erotik
- Qualitätszeit
- Ehrlichkeit
- Lust
- Fairness
- Berührung
- Loyalität
- Unterstützung
- Integrität
- Freiraum
- Kommunikation
- Anerkennung
- Leidenschaft
- Zweisamkeit
- Authentizität
- Zärtlichkeit
- Verbindlichkeit
- Inspiration
- Fürsorge
- Romantik
- Wertschätzung/Lob
- Anziehungskraft
- Engagement
- .....