



Diese zwei Illusionen hindern Dich an einer erfüllenden Beziehung! (Teil 1)

Hoffst Du darauf, endlich in einer erfüllenden Beziehung zu leben, doch es gelingt Dir im Alltag einfach nicht? Befindest Du Dich stattdessen in einer Beziehung, in der Du wiederholt Streit, Diskussion oder Distanz mit Deinem Partner erlebst und Dich nicht gesehen fühlst?

Es gibt zahlreiche Faktoren, die notwendig sind, um erfüllende Beziehung auf Augenhöhe zu leben. Der erste entscheidende Schritt besteht jedoch darin, zu klären, inwieweit Du einer gängigen Beziehungs-Illusion aufsitzt.

Illusion Nr. 1: Wenn mein Partner sich verändert, dann wird unsere Beziehung besser

Hattest Du diesen Gedanken auch schon einmal? Wenn er sich nur endlich verändern würde und z. B.

- Nicht immer so schlecht gelaunt wäre,
- Nicht immer so gestresst vom Job wäre,
- Seine Sachen nicht mehr rumliegen lassen würde,
- Dir häufiger Aufmerksamkeit schenken würde,
- Die Tomaten anders schneiden würde,
- Nicht ständig mit seinen Männer-Freunden unterwegs wäre,
- Nicht immer an Dir herumnörgeln würde,
- Nicht so schmatzen würde,
- Dich mehr wertschätzen würde,
- etc.

dann, ja dann würde alles besser.

Einer der größten Fehler in Beziehung, den Frauen machen können, ist der, dass sie versuchen ihren Partner zu verändern. Vielleicht hast Du das auch schon einmal probiert. Fast jede Frau probiert das in kleinem oder großen Stil irgendwann einmal aus. Doch Hand auf's Herz, hat es funktioniert? Wahrscheinlich nicht.

Vielleicht kennst Du es, dass Du frisch verliebt eine Beziehung eingegangen bist, doch nach einigen Wochen haben sich dann die tatsächlichen Eigenschaften, Muster und Verhaltensweisen der anderen Person gezeigt. Das ist meist die Phase der Irritation, wo wir uns fragen „Oh, so ist er? Möchte ich mit diesem Mann wirklich zusammen sein?“ Wenn Du jedoch froh bist, endlich wieder in einer Beziehung zu sein, dann blendest Du die Dinge, die Dir nicht passen, womöglich erst einmal aus und lässt die Beziehung weiter laufen, bis sie plötzlich zur Gewohnheit geworden ist.

Auch wenn Du bereits länger in einer Beziehung bist, kann diese Frage hochkommen, sobald Dir bewusst wird, dass Du nicht wirklich glücklich bist, Dein Selbstbewusstsein bereits gelitten hat



oder Du Dich mit Deinen Bedürfnissen weder gesehen noch gehört fühlst. Meist ist das der Punkt, wo Du Dich fragst: „War es das? Ist das die Beziehung, die ich jetzt bis an mein Lebensende führen soll?“



Viele Frauen schauen lange über bestimmte Verhaltensweisen des Partners und ungesunde Dynamiken in der Beziehung hinweg und stehen nicht für ihre Bedürfnisse ein. Sie hoffen stattdessen, dass sich der Partner verändert und dann alles besser wird. Wenn Du es so machst, wie ich früher, dann erzählst Du Dir möglicherweise zudem diverse Geschichten, die Deine Hoffnung untermauern, z. B.:

Er wird sich ganz bestimmt verändern, wenn:

- er erst einmal Urlaub hat,
- sich entspannen kann,
- das Projekt in der Arbeit nicht mehr so stressig,
- er einen neuen Job gefunden hat,
- er den Zwist mit den Eltern, Geschwistern oder sonst wem geklärt hat,
- ich ihm oft genug gesagt habe, er soll seine Sachen wegräumen,
- oder, oder, oder.

Es ist sehr bequem diese Perspektive einzunehmen, denn dann liegt es maßgeblich an dem Mann, dass Du nicht glücklich bist. Wäre er anders, wäre schließlich alles viel leichter, nicht wahr? In der Hoffnung auf Veränderung seinerseits klammerst Du Dich derweil an die kleinen Momente, in denen es mit ihm doch ganz schön ist, bevor wieder der nächste Stress auftaucht oder Ihr auf Distanz seid. So hangelst Du Dich möglicherweise von Moment zu Moment, bleibst aber letztendlich unzufrieden in der Beziehung.

Bleibt die Hoffnung, dass sich die Beziehung als solche durch wundersame Umstände ändert. Möchtest Du wissen, was es damit auf sich hat und wie der Ausweg aus dem Illusions-Dilemma aussieht? Dann schau doch gleich in den Blog „Diese zwei Illusionen hindern Dich an erfüllender Beziehung - Teil 2“ Dort erfährst Du auch den Ausweg aus dem Illusions-Dilemma.

Möchtest Du wissen, wo Du stehst und wie weit Du von erfüllender Beziehung entfernt bist? Mache jetzt den [kostenfreien Beziehungs-Check](#).

Alles Liebe,
Nicola Neumann-Mangoldt