

WARUM MACHT ER PLÖTZLICH DICHT?

Die Reflexionsfragen aus dem Guide, zum Ausfüllen am Bildschirm oder auf Papier.



Nimm dir pro Kapitel ein paar Minuten. Es geht nicht darum, die richtige Antwort zu finden, sondern darum, genauer hinzusehen. Lass Fragen ruhig offen, wenn dir gerade nichts einfällt.

KAPITEL 1

„ES IST NICHTS.“

1 Was passiert normalerweise, wenn du merkst, dass ihn etwas beschäftigt?

2 Was macht er daraufhin?

3 Was löst sein Rückzug in dir aus?

KAPITEL 2

„WIR MÜSSEN REDEN“

1 Wie beginnen schwierige Gespräche bei euch meistens?

2 Gehst du manchmal schon mit der Erwartung hinein, dass er sowieso abblocken wird?

3 Was könnte er inzwischen erwarten, wenn du ein Beziehungsthema ansprichst?

4 Was könntest du beim nächsten Einstieg verändern, ohne dein Anliegen kleiner zu machen?

KAPITEL 3

NACHFRAGEN UND RÜCKZUG

1 Schreib eure Schleife auf: Was macht er, was machst du, was macht er daraufhin?

2 An welcher Stelle könntest du deinen Teil der Schleife unterbrechen?

KAPITEL 4

LÖSUNGEN STATT ZUHÖREN

1 Was brauchst du meistens, wenn du ihm von einem Problem erzählst?

2 Weiß er das überhaupt, oder erwartest du, dass er es automatisch erkennt?

3 Gibst du ihm vielleicht manchmal das, was du an seiner Stelle brauchen würdest?

KAPITEL 5

GEREIZT UND GENERVT

1 Wann ist er besonders gereizt?

2 Richtet sich seine Gereiztheit wirklich gegen dich, oder bekommst du sie hauptsächlich ab?

3 Was machst du normalerweise, wenn er gereizt reagiert?

4 Hast du angefangen, dein eigenes Verhalten ständig seiner Stimmung anzupassen?

KAPITEL 6

FUNKTIONIEREN STATT FÜHLEN

1 Worüber redet ihr eigentlich noch, Organisation oder auch über euch?

2 Wann hast du ihn zuletzt richtig begeistert und lebendig erlebt?

3 Hat er Dinge, die nur ihm gehören, Freunde, Interessen, Hobbys, Zeit?

4 Wann habt ihr euch zuletzt nicht nur als Eltern oder Organisationsteam, sondern als Paar erlebt?

NÄHE UND SEX

1 Wann fühlst du dich ihm besonders nah?

2 Wann glaubst du, fühlt er sich dir besonders nah?

3 Habt ihr darüber jemals wirklich gesprochen, oder vermutest du seine Antwort nur?

4 Geht es bei Konflikten über Sex wirklich um Sex, oder um das Gefühl, nicht gesehen, gewollt oder begehrt zu werden?

RÜCKZUG UND LIEBE

- 1** Mach zwei Spalten: „Was weiß ich wirklich?“ und „Was interpretiere ich?“

- 2** Was hast du tatsächlich beobachtet?

- 3** Welche Geschichte hast du daraus gebaut?

- 4** Was müsstest du ihn eigentlich fragen, statt die Antwort in deinem Kopf selbst zu geben?

ERREICHEN OHNE NACHLAUFEN

1 Beschreibe statt zu bewerten: Was passiert tatsächlich?

2 Sprich über dich statt für ihn: Was löst es in dir aus?

3 Frag statt zu behaupten: Was erlebt er?

ZUM SCHLUSS

WAS NIMMST DU FÜR DICH MIT?

01 Was sehe ich heute möglicherweise anders als vor diesem Guide?

Gab es ein Verhalten deines Partners, das du bisher auf eine bestimmte Weise interpretiert hast? Welche andere Erklärung könnte es dafür geben?

02 Wo interpretiere ich, und was weiß ich tatsächlich?

Schreib einen Gedanken auf, der dich in deiner Beziehung gerade beschäftigt. Was denke ich? Welche konkreten Tatsachen habe ich dafür? Was davon ist meine Interpretation? Das bedeutet nicht, dass deine Interpretation falsch ist. Aber es macht einen Unterschied, ob du etwas weißt oder befürchtest.

03 Was brauche ICH eigentlich?

Nicht: Was soll er anders machen? Sondern zuerst: Was fehlt mir? Mehr Nähe, Gespräche, Wertschätzung, Sex, gemeinsame Zeit, Unterstützung, Verlässlichkeit, Freiraum, das Gefühl gesehen zu werden, oder etwas ganz anderes? Versuche, es in einem Satz auszudrücken: „Mir fehlt gerade ...“

04 Weiß mein Partner das überhaupt?

Frage dich: Habe ich erklärt, was ich brauche, oder hauptsächlich gesagt, was er falsch macht?

05 Welchen Teil unserer Dynamik kann ich beeinflussen?

Nicht: Was muss ich tun, damit er sich verändert? Sondern: Was möchte ICH beim nächsten Mal anders machen? Vielleicht weniger interpretieren, einmal fragen und anschließend Raum geben, klarer sagen, was du brauchst, wirklich zuhören oder eine Grenze setzen. Schreib eine einzige Sache auf. Nicht zehn. Eine.

06 Was liegt NICHT in meiner Verantwortung?

Du bist nicht dafür verantwortlich, dass dein Partner über seine Gefühle spricht. Du bist nicht dafür verantwortlich, seine Probleme zu lösen. Du bist nicht dafür verantwortlich, seine Stimmung auszugleichen. Und du bist nicht alleine dafür verantwortlich, eure Beziehung zu tragen. Was versuchst du vielleicht gerade zu übernehmen, obwohl es eigentlich seine Verantwortung ist?

07 Wo liegt meine Grenze?

Verstehen kann viel verändern. Aber Verständnis bedeutet nicht, alles auszuhalten. Was brauchst du langfristig von deinem Partner, damit diese Beziehung für dich gut sein kann? Und was möchtest du nicht dauerhaft akzeptieren?

Aus dem Guide „Warum macht er plötzlich dicht?“ von Tobias Dorsch · www.tobiasdorsch.de/impulse
© 2026 Tobias Dorsch. Nur für den persönlichen Gebrauch.