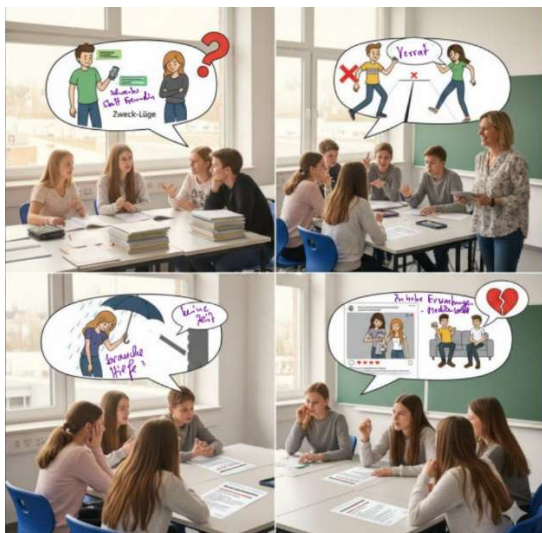


Arbeitsblatt: Probleme in der Beziehung – gehen oder bleiben mit ...



- Oft glauben wir, dass in Freundschaften und Beziehungen allein das Prinzip der Fairness zählt.
- Unser Gehirn liebt diese harmonische Vorstellung, weil sie uns Sicherheit gibt.
- Doch die Realität sieht oft anders aus: Menschen präsentieren sich (wie in der Werbung) von ihrer besten Seite, verschweigen Schwächen oder verfolgen eigene Interessen, um ihre Position zu schützen.
- Das ist nicht immer böse Absicht, sondern oft ein unbewusstes Schutzverhalten.

Kritisch wird es dort, wo der „schöne Schein“ zerbricht. In der folgenden Liste findest du Situationen, in denen die Fassade bröckelt. **Deine Aufgabe:** Entscheide für dich selbst, ob dieses Verhalten das Ende der Verbindung bedeutet.

- **Ja:** Das ist ein absoluter Vertrauensbruch.
- **Nein:** Das gehört zum Leben dazu, das verzeihe ich.
- **Vielleicht:** Hier kommt es auf die Umstände an. (Nenne in diesem Fall eine konkrete **Bedingung**, z. B.: „Nur, wenn wir vorher darüber gesprochen haben“).

Entscheide zudem bei jedem Punkt: *Beziehe ich das gerade eher auf eine **Freundschaft (F)** oder eine **feste Beziehung (B)**?*

1. **Die Zweck-Lüge:** Dein Gegenüber lügt dich über ein Treffen mit einer anderen Person an, um „Drama zu vermeiden“.
2. **Der Konkurrenz-Verrat:** Ihr bewerbt euch auf denselben Platz. Dein Gegenüber verschweigt dir wichtige Infos, um die eigenen Chancen zu erhöhen.
3. **Die „Schönwetter“-Garantie:** In einer schwierigen Phase für dich zieht sich dein Gegenüber zurück, weil es „gerade selbst positive Vibes braucht“.
4. **Die inszenierte Welt:** In sozialen Medien stellt dein Gegenüber eure Verbindung perfekt dar, obwohl es im echten Leben gerade kriselt oder kühl zugeht.
5. **Das gebrochene Versprechen:** Ein wichtiges Versprechen („Ich bin dabei“) wird kurzfristig wegen einer „besseren Option“ abgesagt.
6. **Die Profil-Korrektur:** Dein Gegenüber macht dich vor anderen klein oder kritisiert dich, um selbst cooler oder überlegener dazustehen.
7. **Die Geheimnis-Börse:** Etwas sehr Privates, das du im Vertrauen erzählt hast, wird als „spannende Story“ an Dritte weitergegeben.
8. **Der Interessen-Konflikt:** Dein Gegenüber sucht nur dann intensiv Kontakt, wenn es einen Vorteil davon hat (z.B. Hilfe bei Aufgaben, Kontakte, Fahrdienst).
9. **Die fehlende Rückendeckung:** Jemand anderes macht dich in Anwesenheit deines Gegenübers schlecht – und dein Gegenüber schweigt oder lacht mit.
10. **Die einseitige Anpassung:** Dein Gegenüber ändert sein komplettes Verhalten, um einer neuen Gruppe zu gefallen, und erwartet von dir, dich ebenfalls zu verstellen.