

# PSYCHOLOGIE HEUTE


---

LEBEN

## Übungsplatz: Beziehungsrade

In unserer Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir diesmal eine Übung vor, um die Bindungserfahrungen in unserer Biografie besser zu verstehen.

VON ENYA WOLF

 04. NOV 2022

**Eine Mindmap, um zu verstehen, was uns geprägt hat:**

- **Art:** Biografiearbeit
- **Dauer:** 20 Minuten
- **Sie benötigen:** großer Papierbogen, verschiedenfarbige Stifte

1. Wir alle haben unsere wunden Punkte. Für manche ist es eine Hürde, nein zu sagen, für andere, jemanden emotional an sich heranzulassen.

2. Wenn wir in bestimmten Momenten nur schwer aus unserer Haut können, kann es gut sein, dass ein Aspekt der aktuellen Situation alte Gefühle oder Bindungserfahrungen bei uns wachgerufen hat.
3. Mit dem Beziehungsrad können Sie erkunden, welche Einflüsse Sie in frühen Jahren geprägt haben. Nehmen Sie ein großes Blatt Papier. Schreiben Sie in die **Mitte Ihren Namen** und umkreisen Sie ihn.
4. Überlegen Sie, **welche Personen** von Ihrer Geburt bis zu Ihrem 18. Geburtstag eine **besondere Wirkung auf Sie** hatten, ob positiv oder negativ. Wer hat Sie als Baby und Kleinkind versorgt? Welche Bezugspersonen hatten Sie in Kindergarten und Grundschule? Wer spielte in den Teenagerjahren eine besondere Rolle?
5. Zeichnen Sie von Ihrem Kreis aus eine **Linie zu jeder Person**, die Ihnen einfällt. Je **stärker der Einfluss** war, desto **breiter und kürzer die Linie**. Das sind die Speichen in Ihrem Beziehungsrad.
6. Schreiben Sie bei jedem Namen dazu, **welche Position** dieser Mensch in Ihrem Beziehungsrad hatte. Suchen Sie ein Wort oder einen Satz, der charakterisiert, was für eine Art von Einfluss das war.
7. Wenn Sie mit dem Sammeln fertig sind, betrachten Sie Ihr Blatt. Vielleicht haben Sie das **Bedürfnis, etwas anzupassen** oder farblich zu markieren. Sie können die Übung auch zu einem anderen Zeitpunkt wiederholen.
8. Das Beziehungsrad kann helfen, Ihr **aktuelles Erleben in Ihre frühe Biografie einzuordnen**. Sie können die damaligen Einflüsse aber auch neu bewerten. Denn heute, als erwachsener Mensch, haben Sie die Freiheit, Ihre **eigene Geschichte zu schreiben**.

Quelle: Steffen Fliegel, Annette Kämmerer: Psychotherapeutische Schätze I. 101 bewährte Übungen und Methoden für die Praxis. Dgvt, Tübingen 2022 (9. Auflage)

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

## MEISTGELESEN

### **1** BERUF

#### **Im Fokus: Die Schattenseiten des Home-Office**

Kein Pendeln, flexible Arbeitszeiten: Arbeiten im Home-Office hat viele Vorteile. Doch was macht die mobile Arbeit mit uns und unserem sozialen Gefüge?

### **2** BERUF

#### **Sinn ist gut, Geld ist wichtig**

Immer mehr Menschen wollen im Job etwas Sinnvolles tun. Aber Einkommen und Sicherheit sind für die meisten doch noch wichtiger.

### **3** LEBEN

#### **Übungsplatz: Innerer Garten**

In unserem „Übungsplatz“ beschreiben wir diesmal eine Fantasiereise, mit der Sie sich einen mentalen Ort der Ruhe gestalten können.