

Schritt 5



In jeder Beziehung – ganz gleich, wie liebevoll sie ist – wirken leise Kräfte: Macht, Einfluss, Entscheidungshoheit. Oft ganz unbewusst und eingebettet in den Alltag. Und doch prägen sie, wie frei, wie gesehen und wie gleichwertig sich beide Partner fühlen.

In diesem Schritt werdet ihr durch einen kurzen Theorieteil eingeladen, genauer hinzuschauen:

Wer trifft im Alltag die Entscheidungen: bei den kleinen Dingen, aber auch bei den großen?

Wer gibt den Ton an, wenn es darum geht, wie Entscheidungen überhaupt getroffen werden? Und wie gleichberechtigt fühlt sich das für jeden von euch an?

Schritt 5



Durch eure persönliche Reflexion – zuerst allein, dann gemeinsam – wird sichtbar, welche Dynamiken euch (vielleicht schon lange) begleiten.

Ihr fragt euch ehrlich: Ist das, wie es gerade ist, wirklich stimmig für mich? Fühle ich mich in meinen Bedürfnissen und Grenzen geachtet oder eher übergangen?

Und wenn da ein Nein in euch auftaucht – dann ist das keine Schuldzuweisung, sondern eine Einladung zum Gespräch. Eine Einladung, gemeinsam hinzuschauen, neue Vereinbarungen zu finden und euer Gleichgewicht neu zu gestalten.

Denn Macht muss nicht trennen. Sie kann, wenn sie bewusst geteilt wird, ein Raum für Wachstum, Respekt und echte Partnerschaft sein.