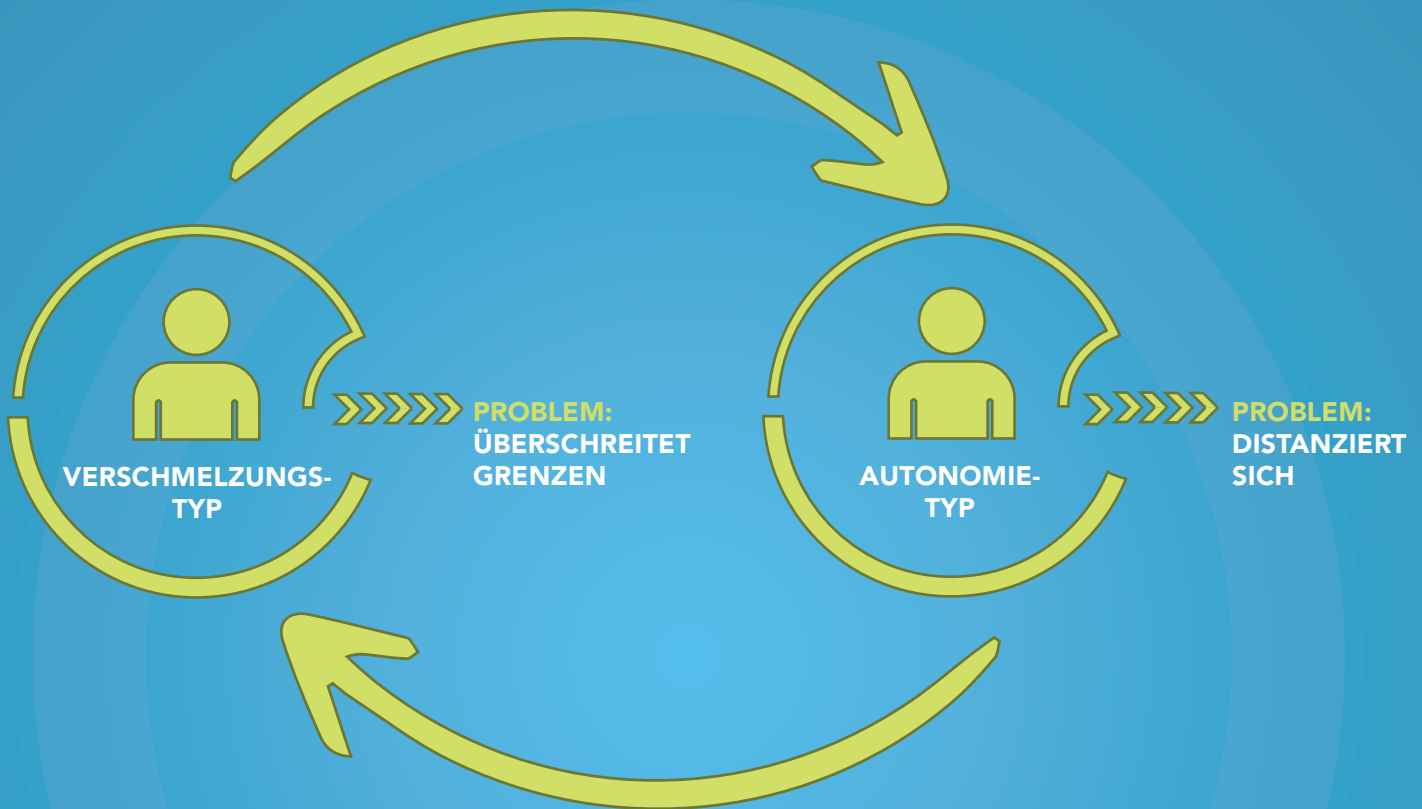


WAS IN JEDER PARTNERSCHAFT PASSIERT ...

LÖSUNG: „ICH FÜHLE MICH WÜTEND UND ABHÄNGIG.“



LÖSUNG: „ICH FÜHLE MICH TRAUIG UND EINSAM.“

WIE DIE 2 BEZIEHUNGSTYPEN ENTSTEHEN

VERSCHMELZUNGSTYP

Kindliches Umfeld / Eltern: Autonomietyp führt zur tiefsten Verdrängung von: Wut und Bedürfnissen.

Das eigene Gefühl, welches am bedrohlichsten erlebt wird: Wut und Bedürfnisse. Was im *Außen* als am bedrohlichsten erlebt wird: Trauer und Einsamkeit (triggert noch mehr Selbstverleugnung)

Lösung: „Ich fühle mich wütend und bedürftig.“

AUTONOMIETYP

Kindliches Umfeld / Eltern: Verschmelzungstyp führt zur tiefsten Verdrängung von: Trauer und Einsamkeit.

Das eigene Gefühl, welches am bedrohlichsten erlebt wird: Trauer und Einsamkeit. Was im *Außen* als am bedrohlichsten erlebt wird: Wut und Bedürfnisse (triggert noch mehr Rückzug)

Lösung: „Ich fühle mich traurig und einsam.“



GOPAL
MEDIALITÄT & TRAUMAHEILUNG