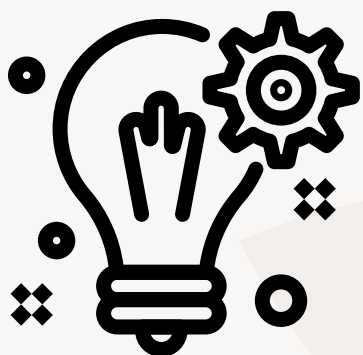


Stark & effizient als Paar

Das Zusammenleben in einem gemeinsamen Haushalt ist steuerbar. Unterschiedliche Bedürfnisse, Gewohnheiten und Belastungen führen im Alltag schnell zu Energieverlust oder Konflikten. Das Trigger Memory ist ein bewusstes Werkzeug, um genau diese Situationen sichtbar zu machen und gemeinsam zu steuern. Indem ihr eure eigenen Grenzen kennt und die des Gegenübers versteht, entsteht Klarheit. Das Trigger Memory hilft, energieraubende Alltagssituationen zu erkennen und gemeinsam praktikable Lösungen zu entwickeln. Mit Wiederholung wird daraus eine Routine, die den Alltag effizienter, ruhiger und harmonischer macht und echtes gemeinsames Wachstum ermöglicht.



Gemeinsamer Austausch über Probleme, Konfliktpotential, Anliegen und Lösungen



Problempunkte & Lösungen gemeinsam auf den Memorykarten ausarbeiten & festigen



Karten immer greifbar halten als Reminder der gemeinsamen Abmachungen



Stetiges und gemeinsames Wachsen, Entwicklung von Achtsamkeit, Respektieren von Grenzen und gegenseitige Akzeptanz

Arbeitsblatt "Effizienz"

Das Leben in einem gemeinsamen Haushalt – sei es als Paar, in einer WG oder in anderen Kontexten, in denen mindestens zwei Personen auf engem Raum miteinander auskommen müssen ist manchmal gar nicht so einfach. Unterschiedliche Bedürfnisse, Gewohnheiten und Erwartungen können zu Konflikten oder Energieverlust führen. Genau aus diesem Grund habe ich in der Klinik das „Trigger Memory“ entwickelt, ein Werkzeug, das mittlerweile in ähnlicher Form als Hausaufgabe jedem Patienten mitgegeben wird.

Das Grundprinzip ist einfach, aber wirkungsvoll. Es ist entscheidend, dass ich meine eigenen Ecken und Kanten kenne und verstehe. Und dasselbe gilt für die andere Person. Nur wenn wir uns selbst und den anderen bewusst wahrnehmen, können wir zielgerichtet Konflikte bearbeiten und dabei unsere eigenen Grenzen sowie die des Gegenübers respektieren.

Wir haben bereits viele Parameter und Rahmenbedingungen kennengelernt, die uns selbst betreffen, und können nun darauf aufbauen. Das Trigger Memory dient dazu, Alltagssituationen zu identifizieren, die beiden Personen Energie rauben oder Spannungen erzeugen. Ziel ist es, gemeinsam Strategien zu entwickeln, um diese Situationen konstruktiv zu gestalten. Gleichzeitig bietet das Tool einen gemeinsamen Erfolgsfaktor. Die Möglichkeit, zusammen zu wachsen, voneinander zu lernen und die Beziehung beziehungsweise den Haushalt harmonischer zu gestalten.

Das Trigger Memory fragt in erster Linie:

Was raubt mir Energie? Was raubt meinem Gegenüber Energie? Und was können wir gemeinsam tun oder steuern, um diesen Energieverlust zu reduzieren oder zu vermeiden?

Es geht nicht darum, Schuld zuzuweisen, sondern darum, ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und die des anderen zu schaffen und gemeinsam praktikable Lösungen zu entwickeln.

Im Folgenden gebe ich dir einige Beispiele, wie das Trigger Memory im Alltag angewendet werden kann, um Routinen, Konfliktmanagement und gemeinsame Aktivitäten zu optimieren.

Beispiel

Ich weiß, dass meine Partnerin mittwochs immer den absolut intensivsten Tag der Woche hat. Das bedeutet, dass sie am Abend schon ziemlich erschöpft ist. Früher war es so, dass sie kaum durch die Tür kam, und ich sie gleich mit meinen Alltagsproblemen konfrontiert habe. Nach acht Jahren Beziehung wurde mir klar, dass ich täglich ihre Grenzen überschritten habe – nicht aus böser Absicht, sondern weil sie ihre Grenzen damals kaum kommunizierte und ich sie nicht kannte.

Solche Situationen gibt es in jeder Beziehung oder in jedem gemeinsamen Haushalt. Genau hier setzt das Trigger Memory an. Es hilft uns, diese Momente bewusst wahrzunehmen, unsere eigenen Grenzen zu erkennen und die des Gegenübers zu respektieren. Wir können gezielt Strategien entwickeln, wie wir Energieverlust vermeiden, Konflikte reduzieren und gleichzeitig unsere Bedürfnisse einbringen.

Das Spannende daran ist, dass wenn man erst einmal ein Bewusstsein dafür entwickelt hat, macht es sogar richtig Spaß, gemeinsam Routinen zu gestalten und den Alltag effizienter, entspannter und harmonischer zu gestalten. Es ist ein aktives, bewusstes Zusammenwachsen – und jeder kleine Erfolg stärkt sowohl das Miteinander als auch das eigene Wohlbefinden.

Ihr könnt Vollgas geben mit all den Punkten, die ihr beide mit etwas Einsicht und Disziplin verändern könnt. Vielleicht lassen sich nicht alle Probleme zu 100 % eliminieren, aber ihr könnt sie sicherlich proaktiv lenken.

Die leeren Memoryvorlagen (im Ordner Vorlagen abgelegt)

Die Memoryvorlagen sind bewusst leer gehalten, damit ihr sie gemeinsam ausfüllen könnt. Sie dienen dazu, Gedanken auszutauschen, die wichtigsten Themen zu sammeln und auf Papier zu bringen. Dabei geht es nicht darum, alles perfekt zu lösen, sondern ein Bewusstsein für Situationen zu entwickeln, die im Alltag Energie rauben oder Stress erzeugen.

Gemeinsam werdet ihr sicherlich etwa zehn Punkte finden, die ihr als besonders relevant empfindet. Das kann zum Beispiel eine alltägliche Situation sein: Der eine rennt kurz vor Abfahrt des Busses noch hektisch durch die Wohnung, was der andere als extrem stressig empfindet. Solche Punkte sichtbar zu machen, ermöglicht euch, proaktiv Lösungen zu entwickeln.

Ihr könnt zum Beispiel vereinbaren, zehn Minuten früher aufzustehen, alles am Vorabend vorzubereiten oder einen festen Platz für eine gemeinsame Morgenroutine einzurichten. Die Vorlage schafft Raum, um gemeinsam über Herausforderungen zu sprechen, eure Bedürfnisse sichtbar zu machen und gleichzeitig kleine, praktikable Maßnahmen zu planen. So wird aus Konfliktpotenzial ein Werkzeug für mehr Klarheit, Ruhe und Harmonie im Alltag.

Die ausgefüllten Memorykarten sollten im Haushalt einen festen Platz bekommen, sodass ihr immer wieder darauf zurückgreifen könnt. Sie dienen als Erinnerung und Orientierungshilfe. Ähnlich wie die STOP-Karte, die wir im Kapitel zu Ängsten, Impulsstörungen oder Emotionsausbrüchen besprochen haben.

Es geht darum, einen klaren Impuls oder einen „Reim“ zu haben, der euch in stressigen oder herausfordernden Momenten daran erinnert, innezuhalten, aufeinander zu achten und die vereinbarten Strategien umzusetzen. Die Karten sind also nicht nur ein einmaliges Werkzeug zum Ausfüllen, sondern ein kontinuierlicher Begleiter, der euch unterstützt, Konflikte bewusst zu steuern, Energie zu sparen und gemeinsam im Alltag klar, ruhig und respektvoll zu agieren.

Persönliche Notizen / Reflexion

- ☐ Technik/Strategie ausprobiert
- ☐ Effekt gespürt
- ☐ Lernprozess bemerkt
- ☐ spannend / empfehlenswert
- ☐ Eigene Anpassung/Setting notiert

Notizen:

Eintrag ins persönliche Setting

Übertrage diese Erkenntnisse auf die dickeren Themenblätter, um deine positiven Routinen fest in den Alltag zu integrieren.