



Paartime 4

«Als Sie einander kennengelernt haben, haben Sie in verschiedene Schaufenster gesehen. Warum sind Sie gerade vor demjenigen Ihrer Partnerin/Ihres Partners stehengeblieben? Was hat damals so gegläntzt?»

Mit dieser Frage versuche ich in der Beratung an die Faszination des Anfangs anzuknüpfen und ein Gegengewicht zur manchmal auftauchenden «Allergie» gegenüber Wesenszügen zu schaffen.

.

Batterien aufladen

- Was brauchst du, um dich zufrieden und lebendig zu fühlen?
- Wie lassen sich im Alltag Zeitinseln dafür finden und gestalten?

(1) PAARTIME 4 Zwei Paar Schuhe - YouTube

Bedürfnismodell von Fritz Riemann

Fritz Riemann hat ein Modell entwickelt, welches die Bedürfnisse des Menschen nach Nähe/Distanz und Dauer/Wechsel zum Inhalt hat. Wie im Podcast dargestellt, hat jeder der vier Typen hat seine prägenden Bedürfnisse, Stärken und Entwicklungsfelder. Werden die Bedürfnisse nicht erfüllt, kann dies zu (Stress)Reaktionen führen.

Typ Nähe/Wechsel

Kontaktfreudige, aufgeschlossene Menschen, die die Abwechslung lieben. Sie sind grosszügig in allen Bereichen Ihres Lebens – in Bezug auf Zeit, Ordnung, Regeln, Geld etc. Ihr Motto lautet: „Lieber mal 5 gerade sein lassen“.

Typ Nähe/Dauer

Kontaktfreudige Menschen, die die Ordnung lieben. Alles in ihrem Leben ist geordnet – die Agenda, der Schreibtisch, das Werkzeug, die Beziehungen. Sie haben gerne die Übersicht und mit unerwarteten Ereignissen können sie nicht so gut umgehen. Ihr Motto lautet: „Liebe deinen Nächsten.“

Typ Distanz/Dauer

Ordnungsliebende Menschen, die sich lieber mit Sachaufgaben als mit anderen Menschen beschäftigen. Sie ertragen Menschen um sich herum, wenn sie sich immer wieder mal zurückziehen und alleine sein können. Sie sind zuverlässig und treu. Ihr Motto lautet: „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“

Typ Distanz/Wechsel

Phantasievolle, neugierige Menschen, die sich gerne sachbezogenen Herausforderungen stellen. Sind „Erfinder und Tüftler“, die die Abwechslung lieben. Stellen keine grossen Anforderungen an ihre Lebensumstände, solange sie genügend Freiraum zur Verfügung haben. Ihr Motto lautet: „Es gibt für alles eine Lösung“.