

# Meine Gebrauchsanleitung

„Damit Du an mir viel Freude hast“

Diese Gebrauchsanleitung hilft Ihnen, sich gegenseitig besser kennen zu lernen. Manches wird Ihnen dabei selbst erstmalig bewusst werden. Erarbeiten Sie die Antworten gemeinsam mit Freunden und Bekannten. Letztere können Ihnen Tipps und Rückmeldungen geben, die Ihnen vielleicht noch nicht bewusst sind. Erwähnen Sie auch wichtige „Gebrauchshinweise“, die oben nicht erfragt wurden.

- (1) **„Produktbeschreibung“** (mein Äußeres, meine Fähigkeiten, typischen Verhaltensweisen, Vorlieben, Wünsche und Schwächen): „Was Du wissen solltest, um mich optimal zu nutzen und zu genießen“. Tipp: Formulieren Sie diesen Abschnitt wie eine „Kontaktanzeige“: *„Ich bin jemand, der.... und suche einen Partner, der....“*
- (2) **Handhabungshinweise:** Wie ich mir wünsche, von Dir behandelt zu werden, um mein Potential optimal auszuschöpfen bzw. Dir zur Verfügung stellen zu können“: *„Am umgänglichsten bin ich, wenn Du mich....“*
- (3) **Technische Hinweise:** Welche meiner Maximen, Glaubenssätze, Ziele und grundlegende Lebenserfahrungen solltest Du kennen, um zu verstehen, wie ich funktioniere? Welche „alten Programme“ (Muster aus meiner Herkunftsfamilie) sind in mir besonders aktiv? *„Mein Denken, Fühlen und Handeln wird besonders bestimmt durch....“*
- (4) **Nebenwirkungen:** Welche Risiken drohen, wenn Du mich „falsch“ behandelst? Wie reagiere ich dann typischerweise? Welche Eigenschaften und Verhaltensweise solltest Du bei mir akzeptieren, weil ich sie zur Zeit noch nicht ändern kann bzw. beibehalten will? *„Es ist ungünstig, wenn Du zu mir....“*
- (5) **Warnhinweise:** Was solltest Du im Umgang mit mir unbedingt unterlassen? Unter welchen Bedingungen werde ich sonst unangenehm, unkontrollierbar oder sogar gefährlich? Welche Grenzen solltest Du einhalten, um einen „Fehlgebrauch“ meiner Person zu vermeiden? Was möchte ich auf keinen Fall hören, sehen oder tun? *„Es tut mir weh und löst in mir.... aus, wenn Du....“*
- (6) **Krisenanleitung:** Wie solltest Du mich behandeln, um mir bzw. uns eine Normalisierung der Situation zu erleichtern? *„Wenn ich mich zurückziehe, laut werde oder..... ist es am besten, wenn Du.....“*
- (7) **Pflegehinweise:** Was kannst Du tun, um die Beziehung zu mir zu optimieren, und Zuneigung in mir zu erzeugen? Wie kannst Du mich verwöhnen und in mir den „Wunsch nach mehr“ erzeugen? Welche Pausen und Auszeiten solltest Du mir gönnen, damit ich in Schuss bleiben kann? Welche Komplimente höre ich gerne?
- (8) **Wechselwirkungen und Kombinierbarkeit:** Welche Verhaltensweisen von Dir würden mich beleben, mich lockern, es mir erleichtern, aus mir heraus zugehen?
- (9) **Up-Dates:** Wie ich mir eine Unterstützung von Dir vorstelle, die es mir erleichtert, mich weiter zu entwickeln?