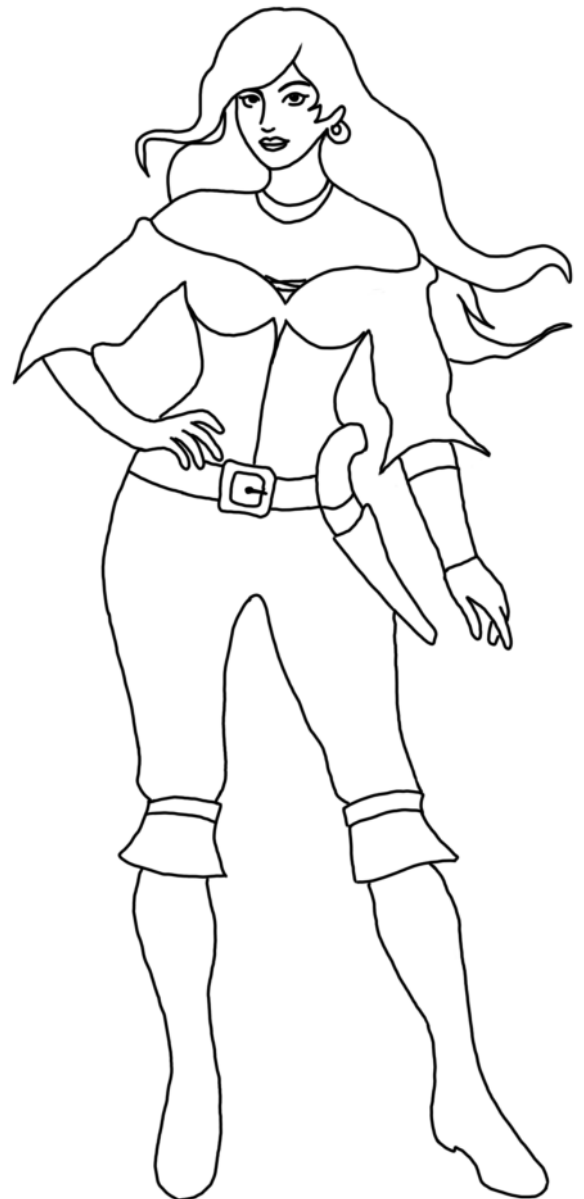


WHATEVER FLOATS YOUR BOAT

**Beziehungsnavigation in bekannten
& unbekanntem Gewässern**



die erschafferin eines werks
ist immer lediglich eine schnittstelle zwischen
den ideen anderer & der leserin.
die *wirklichen* ursprünge von eingebungen & ideen sind
unmöglich zu bestimmen.
für diese spezifische collage von gedanken ist
eva hanson
verantwortlich. viele menschen haben an ihr mitgearbeitet durch
ihre eigenen werke, gespräche, gemeinsame erfahrungen
oder bloßes sein.
danke.



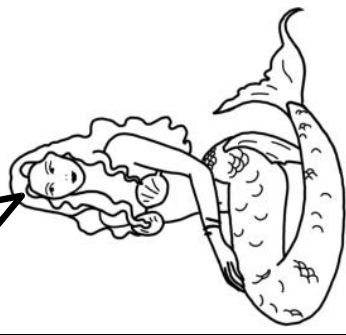
[1]

WAS ZEICHNET EINE GUTE BEZIEHUNG AUS?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> verantwortung
füreinander
übernehmen | <input type="checkbox"/> verbindlichkeit |
| <input type="checkbox"/> gemeinsam eine schöne
zeit verbringen | <input type="checkbox"/> wandel |
| <input type="checkbox"/> gemeinsames lernen | <input type="checkbox"/> stabilität |
| <input type="checkbox"/> glückseligkeit | <input type="checkbox"/> autonomie |
| <input type="checkbox"/> entspannung | <input type="checkbox"/> sexualität |
| <input type="checkbox"/> sicherheit | <input type="checkbox"/> verschmelzung |
| <input type="checkbox"/> gleichberechtigung | <input type="checkbox"/> VORTREFFLICHKEIT |
| <input type="checkbox"/> entwicklung | <input type="checkbox"/> spiel |
| <input type="checkbox"/> behutsamkeit | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> freiheit | <input type="checkbox"/> |

*was ist dir am
wichtigsten?*

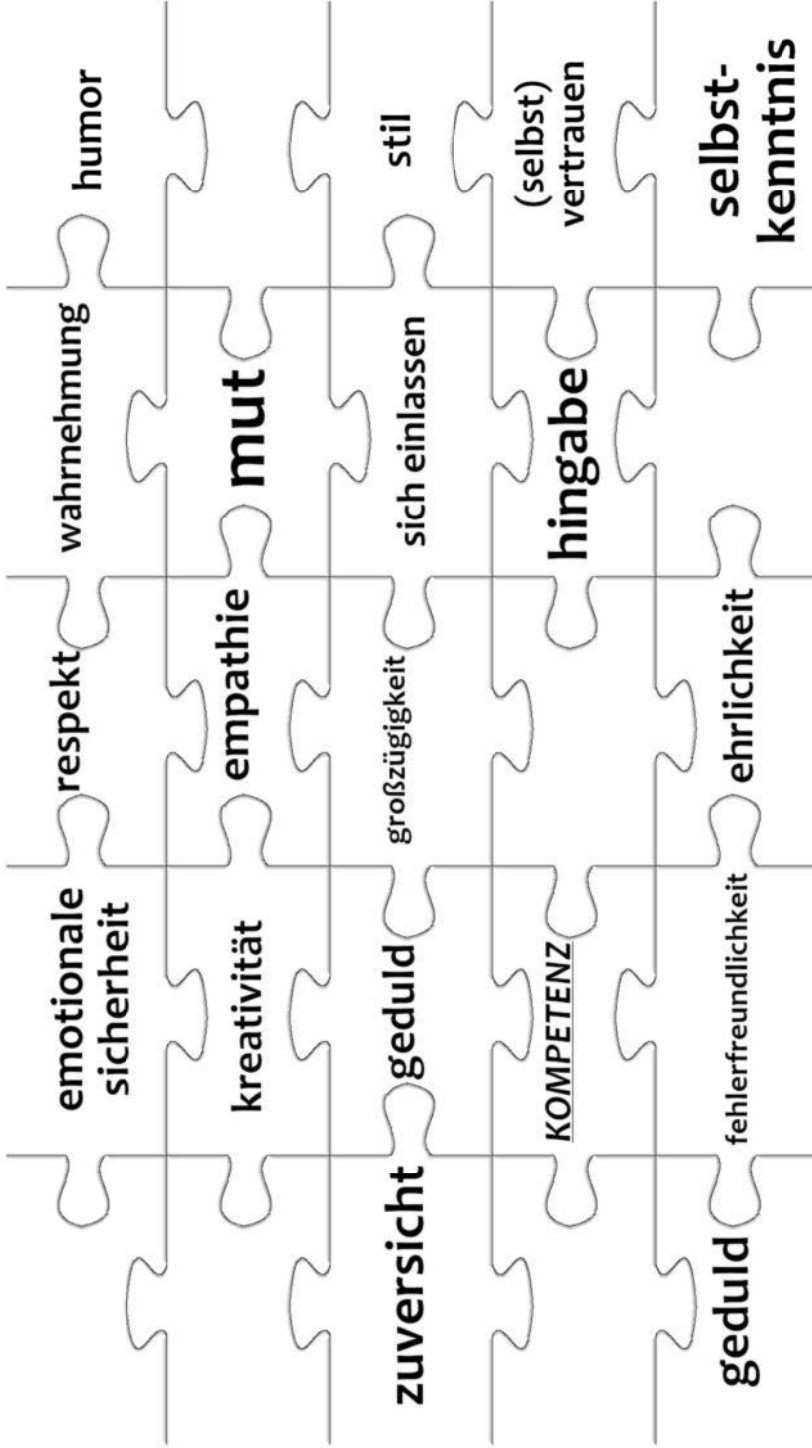
*how would love work
if you had never learned
how to do it?*



consensual: with the willing agreement of all the people
involved

intentional: done, said etc deliberately and not by accident

VORTREFFLICHKEIT



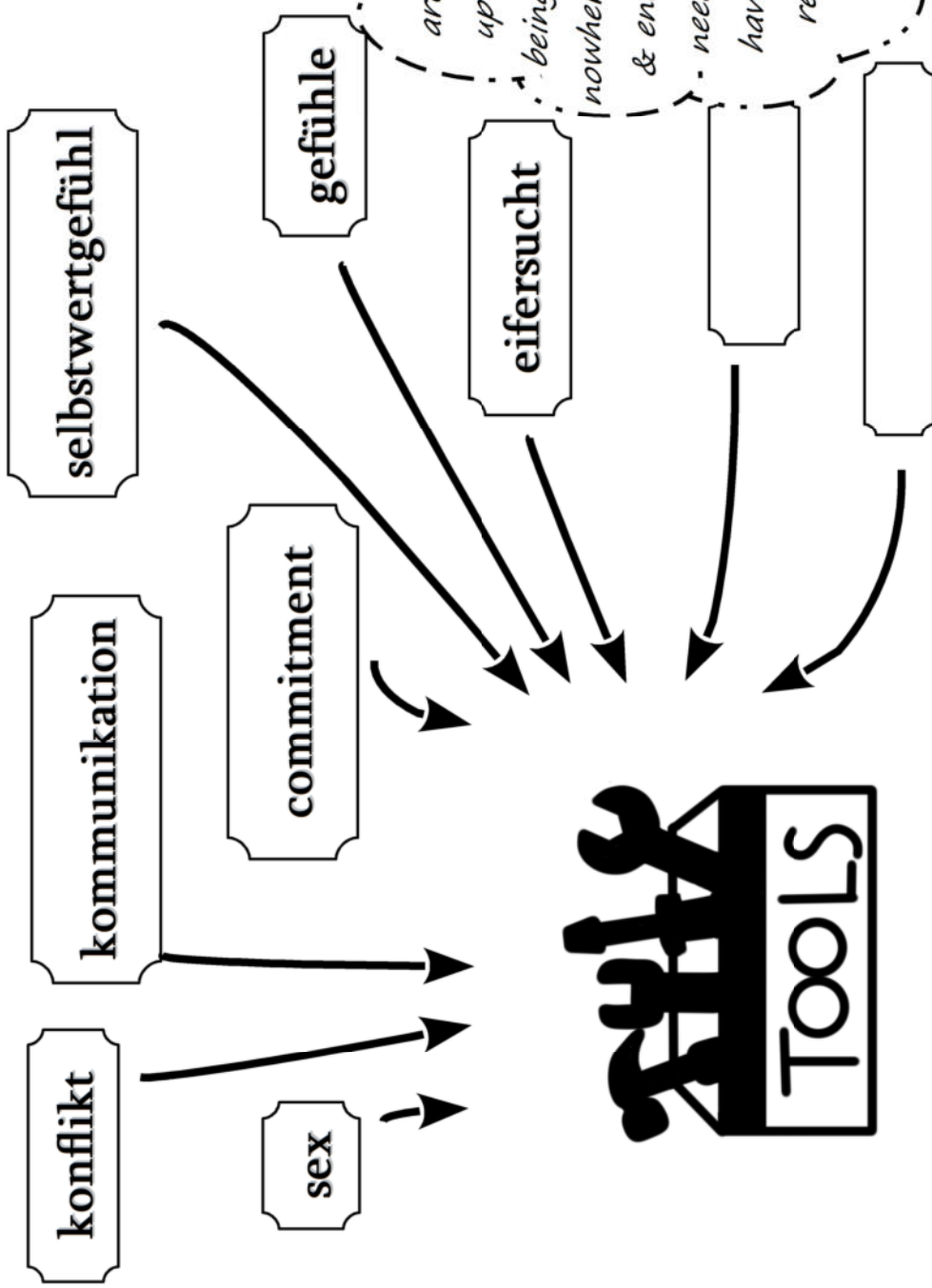
vor·treff·lich, komparativ: vor·treff·li·cher, superlativ: am vor·treff·lichs·ten. in besonderer (zum wohle dienender) weise. synonyme: ausgezeichnet, hervorragend, brilliant, vorzüglich

3



eigentlich wie
paartanz: das muss
man eine weile
gemeinsam üben

KOMPETENZ



kompetenz: persönliches vermögen, fähigkeit gemeint ist die fähigkeit & fertigkeit, in den genannten gebieten probleme zu lösen, sowie die bereitschaft, dies auch zu tun. synonyme: befähigung, begabung, beschlagenheit, fähigkeit, fertigkeit, können, qualifikation, sachverstand, sachverständnis, talent, vermögen



SELBSTWERTGEFÜHL

sei schlanker!

sei schöner!

sei schlauer!

arbeite an dir!

liebe dich selbst!

finde dich selbst!

sei du selbst!









sei gut zu dir!

sounds familiar?

selbstwert: (auch: selbstwertgefühl, selbstwertschätzung, selbstachtung). die bewertung, die man an sich selbst vorgenommen hat. der selbstwert könnte sich beispielsweise auf persönlichkeit & die erinnerungen an die vergangenheit & das ich-empfinden oder auf das selbstempfinden beziehen.

SELBSTFÜRSORGE

quote &
sanftmut

- ✓ meet basic needs    
- ✓ cut down self-cruelty 
- ✓ mindfulness 
- ✓ gentle self-care 
- ✓ firm self-care 

wer sorgt da

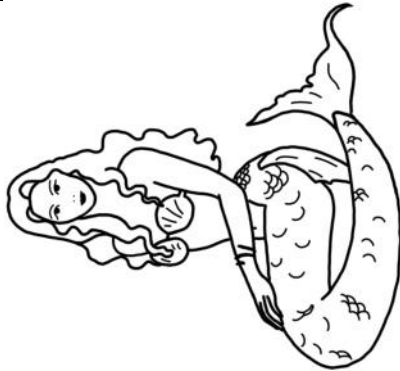
eigentlich für wen?

“**care**” (subst.) = fürsorglichkeit, pflege, zuwendung, sorgsamkeit, behutsamkeit

”**care**” (verb) = gernhaben, sich um jdn. kümmern, jdm. beistehen

“caring for myself is not self-indulgence, it is self-preservation & that is an act of political warfare.” audre lorde

you deserve it!
or, do you?
who says that
you don't?



SELBSTFÜRSORGE

Gentle Self-Care (kind)



chillen



schlafen



kleine schöne dinge



freundliches kalender-
management



pause / nichtstun
/ stille



take your sweet time!

angenehme umgebung
schaffen

?

?

Firm Self-Care (reflective)



meditation



tagebuch führen



bewegung



therapie



kunst



gesunde ernährung



das eigene leben im
griff behalten



schlechte gewohnheiten
loswerden

?

?

was hast du schon
ausprobiert?

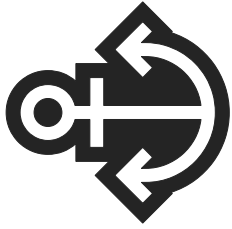


*“single” sein ist leichter
& schöner*

macht sexy !

*klügere entscheidungen
treffen*

mehr energie



eigene grenzen kennen

*besserer umgang mit der
eigenen verletzlichkei*

fülle

vorbild sein

KOMMUNIKATION

die 5 sprachen der liebe

(gary chapman)

1. lob & anerkennung
2. qualitätszeit
3. geschenke
4. hilfsbereitschaft
5. berührung

das zwiegespräch

(michael lukas moeller & celia fatia)

zwei personen führen regelmäßig, in zeitlichem wechsel aufeinander bezogene gespräche. jedes berichtet wie es sich selbst, das andere & die gemeinsame beziehung erlebt. jedes redet nur über sich & es gibt keine nachgespräche.

das aktive zuhören

(thomas gordon)

gefühlbetonte (affektive) reaktion einer gesprächspartnerin auf die botschaft eines sprechenden

die 4 seiten einer nachricht (friedemann schulz von thun)

1. sachinhalt
2. selbstoffenbarung
3. beziehung
4. appell

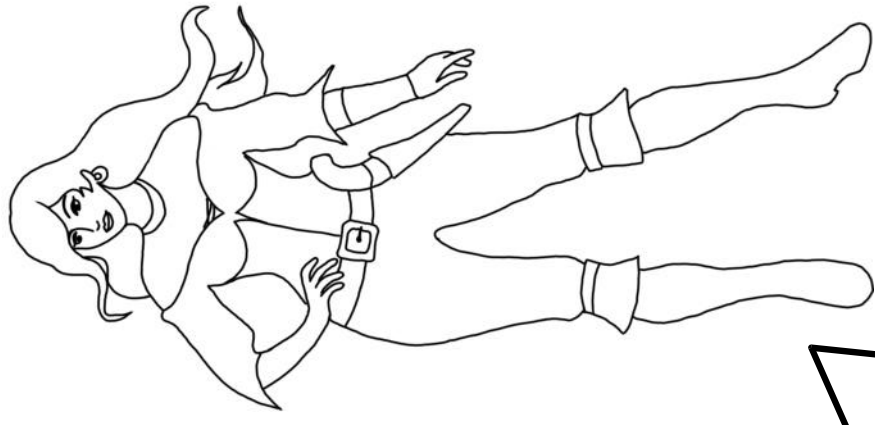
die gewaltfreie kommunikation

(marshal rosenberg)

1. beobachtung
2. gefühl
3. bedürfnis
4. bitte

ich-botschaften (thomas gordon)

authentische & bewertungsfreie selbstoffenbarungen



in unterschiedlichen situationen können unterschiedliche techniken sinnvoll sein: z.b. bei einem date, einem streit, wenn es jemandem schlecht geht, ...

“perhaps if we embarked on love with the awareness that it's likely to be one of the most challenging, frightening, & personally demanding things we'll ever do, rather than with the expectation of an easy happily-ever-after, we'd be better prepared for the patience, courage, & skill that are actually required to be intimate with another person.” meg-john barker

klar". friedemann karig

"beziehungen sind ein abenteuer. wenn zwei menschen zusammenkommen, passiert zwangsläufig einiges. innere alarmknöpfe werden gedrückt, achillesfersen getreten, wunde punkte mit salz bestreut, dämonen geweckt & abgründe ausgelotet. keine beziehung ist jemals völlig sicher. selten fühlt sie sich wenigstens so an. dass liebe immer & definitiv kontrollverlust mit sich bringt, ist

KONFLIKT		

👍 pausen machen

👍 die situation

vollständig verstehen

👍 sich den

verletzungen aus den

vergangenheit bewusst

sein

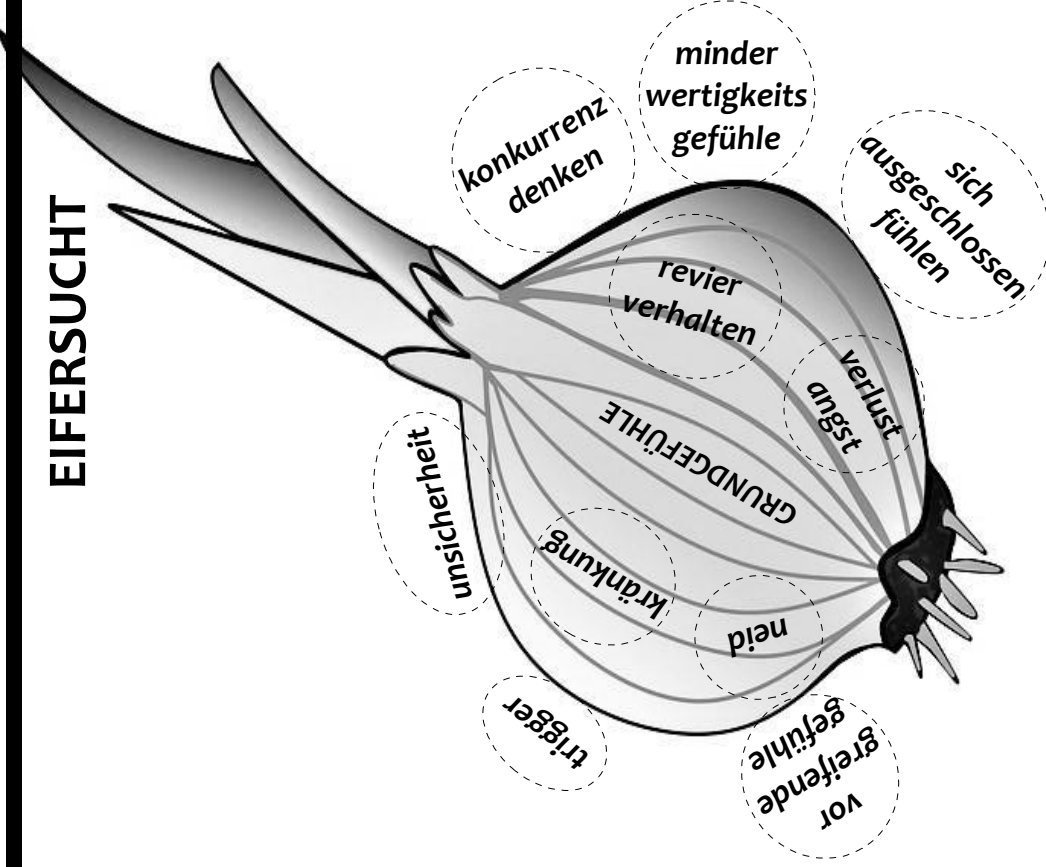
👍

👍

vielleicht reicht es

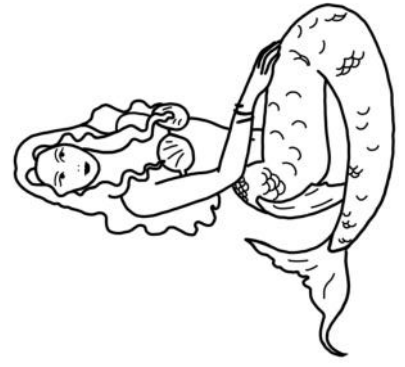
schon, sich

verstehen zu fuerken?



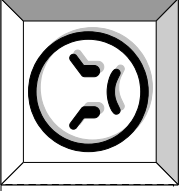
eifersucht: (von indoeuropäisch ai = ‚feuer‘; althochdeutsch eiver = ‚das herbe, bittere, erbitterung‘ & althochdeutsch suht = ‚krankheit, seuche‘). eifersucht beschreibt eine schmerzhaft emotion, die innerhalb einer partnerschaft, familie oder freundschaftsbeziehung entstehen kann; & zwar dann, wenn man empfindet, eine zuneigung, anerkennung, aufmerksamkeit, liebe oder respektsbezeugung vom partner, von der bezugsperson oder einem anderen geschätzten menschen nicht oder nur unzureichend bekommen zu haben. die eifersucht richtet sich gegen eine dritte person, die vermeintlich oder tatsächlich diese zuneigung bekommen hat. sie entsteht, wenn die erwartung von zuneigung oder liebe vermeintlich oder tatsächlich durch den partner enttäuscht wird, indem er diese zuneigung oder liebe jemand anderem als einem selbst zukommen lässt.

geföhle erfassen
uns einfach so,
ohne unser zutun.
wie der wind.
- oder?



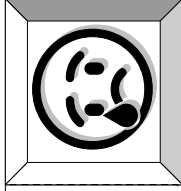
GRUNDGEFÜHLE

du solltest dich als feindselig & gefährlich betrachten!



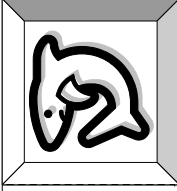
WUT: "das ist falsch"
=> Klarheit => Veränderung
fragt: was will ich?

du genießt es doch, dich wie ein Kind zu verhalten!



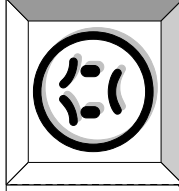
TRAUER: "das ist schade"
=> liebe => annahme
fragt: was wünsche ich mir?

dir fehlt einfach das Rückgrat!

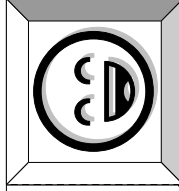


ANGST: "das ist furchtbar"
=> schöpfung => kreativität
fragt: was ist meine Sehnsucht?

du bist ein schlechter Mensch!



SCHAM: "ich bin falsch"
=> demut => selbstreflexion
fragt: was für ein Mensch möchte ich sein?

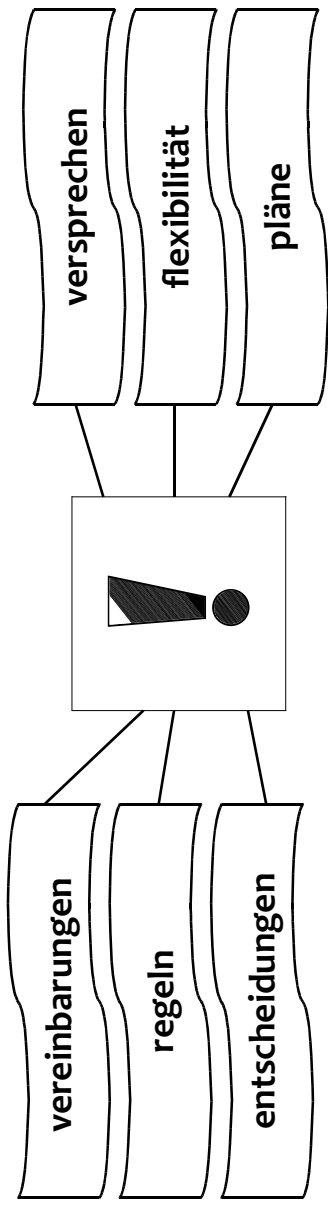
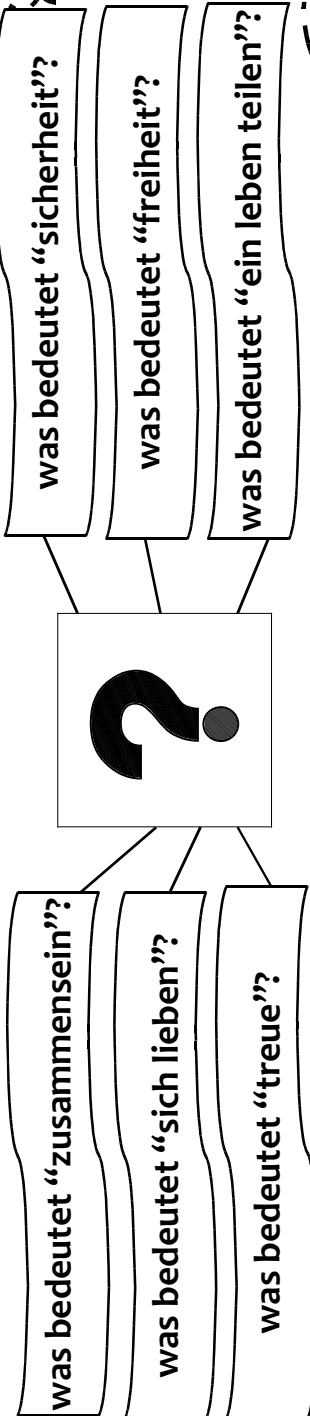


FREUDE: "das ist richtig" =>
anziehung => wertschätzung
fragt: was möchte ich feiern?

gefühle sind ein indicator dafür, was uns im leben wichtig ist

hast du schon mal deine gefühle um rat gefragt?

COMMITMENT



what is your desire?

what is your boundary?

what is your fear?

what do you need to feel safe?

sollten wir langlebigkeit oder qualität priorität beismessen?



(commitment does not equal ownership)

"commitment" = verpflichtung, hingabe, engagement, zusage, verbindlichkeit, bindung, festlegung, bemühen, selbstverpflichtung

SEX

naturlich

normal

verbraut

aufregend

einvernehmlich

vielseitig

spontan

besonders

regelmässig

häufig

ekstatisch

entspannt

gut

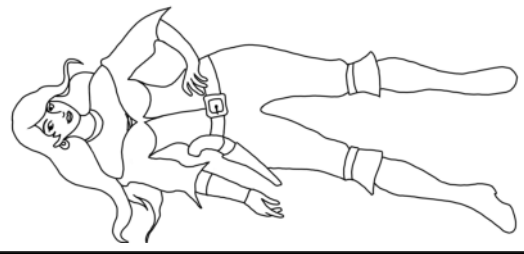
p.i.v.

sexlose beziehungen sind keine richtigen beziehungen.

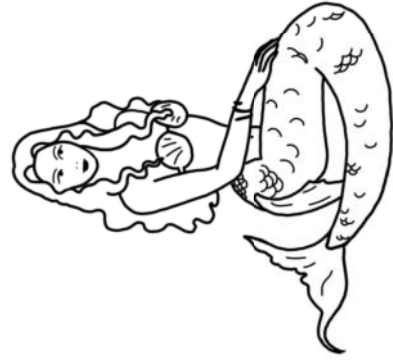
wir müssen permanent am sex arbeiten, sonst endet die beziehung.

sex ist ein beziehungsbarmer.

welchen zweck erfüllt er?



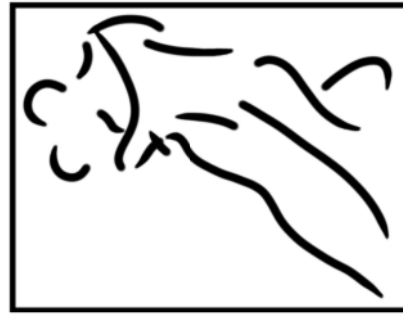
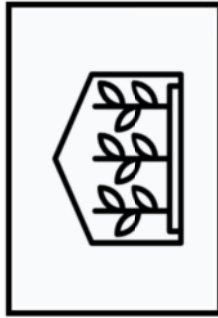
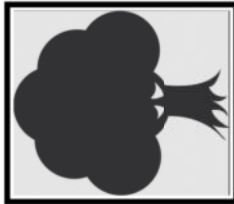
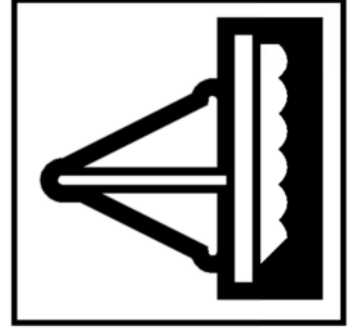
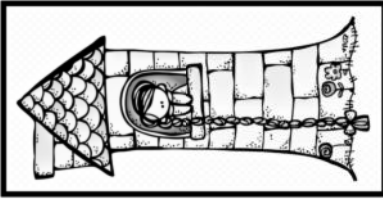
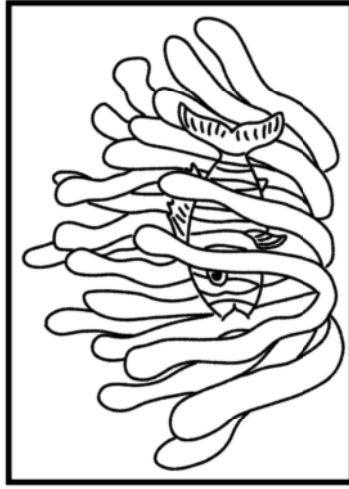
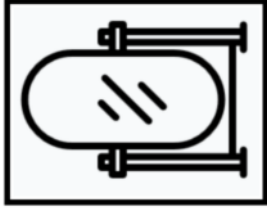
was meinen menschen mit "sex"?



welche bedeutung hat sex für dich?

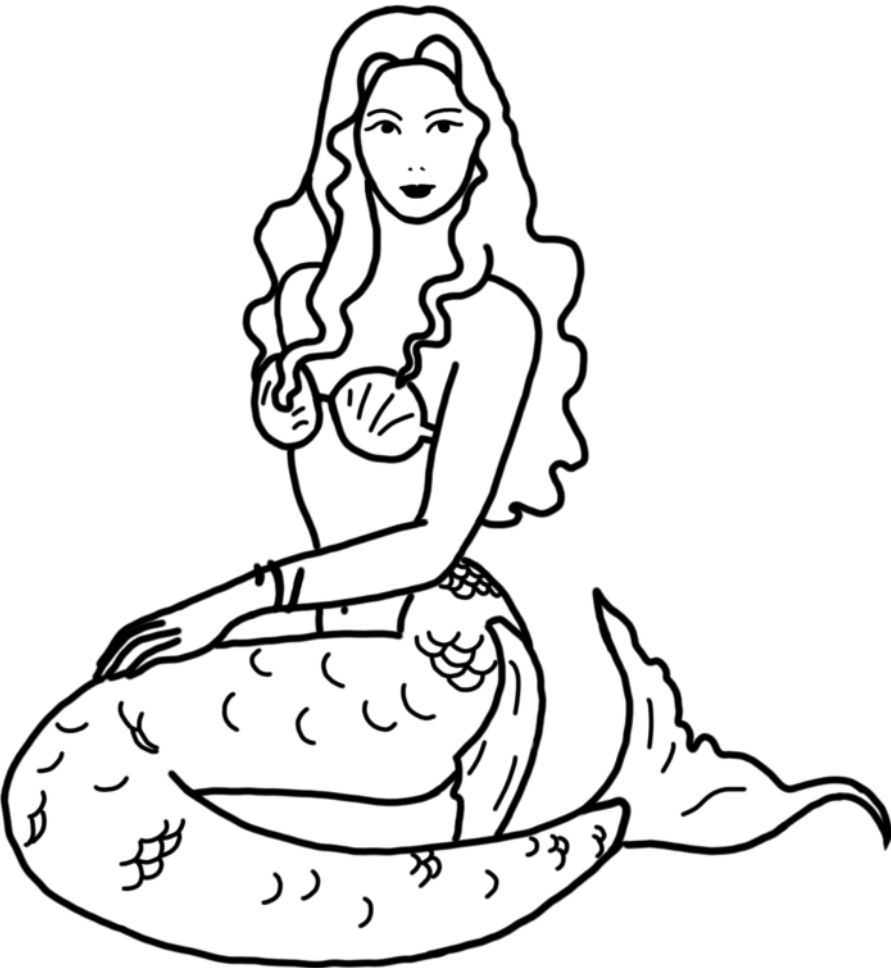
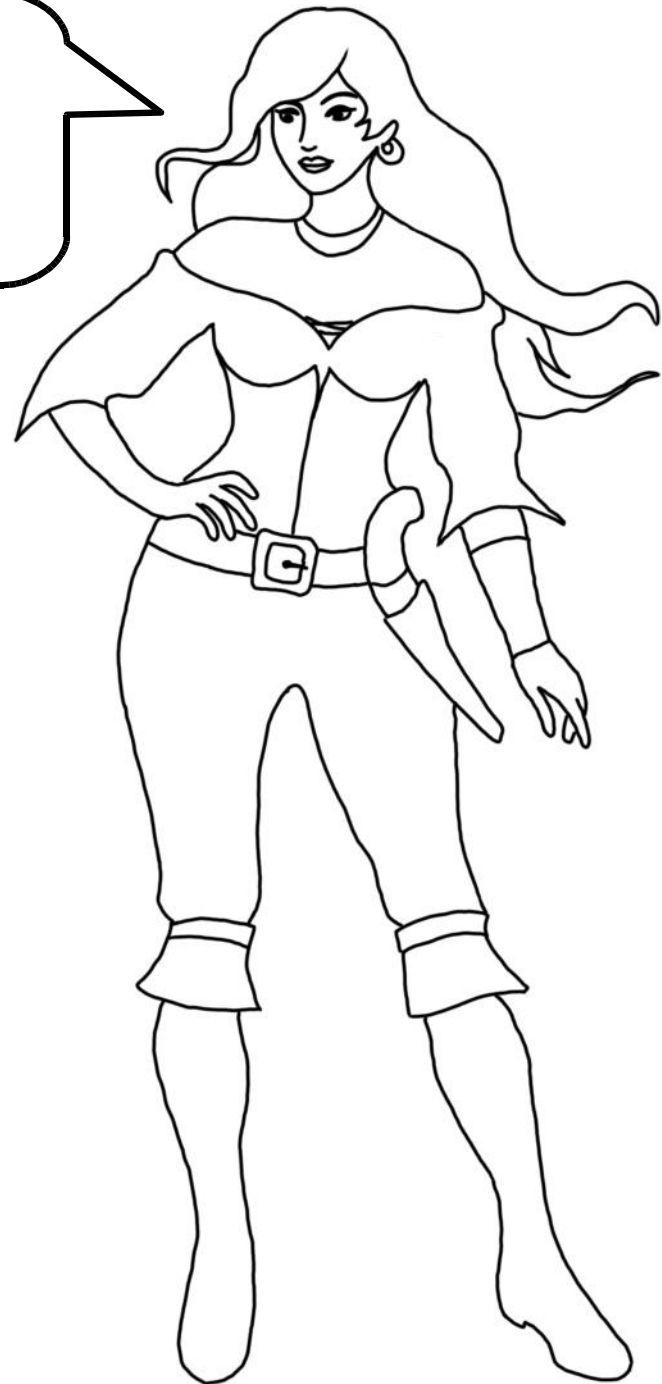
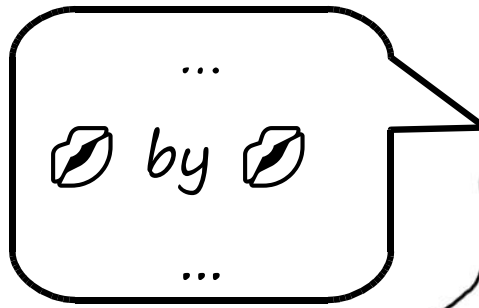
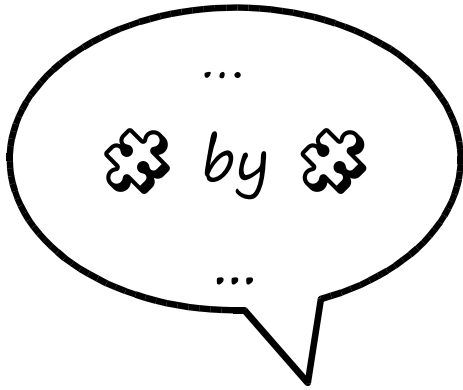
WAS IST DIE METAPHER DEINER BEZIEHUNG?

15



hast du unterschiedliche
metaphern für verschiedene
beziehungen?

mythen, geschichten, narrative & metaphern
sind unglaublich mächtig!



[1] copyleft
alles hier darf gestohlen, verwendet & verändert werden, jedoch nur unter
angabe der quelle & unter der voraussetzung, dass für die daraus
entstehenden werke dasselbe gilt & damit kein geld verdient wird.
gute gedanken sollten frei sein.

&

meg-john barker – rewriting the rules.

meg john barker – staying with feelings zine.

<https://www.rewriting-the-rules.com/zines/#1473332449127-6921a7d5-a5fc>

meg john barker & justin hancock – make your own relationship user guide zine.

megjohnandjustin.com/product/make-your-own-relationship-user-guide-3

dossie easton & janet hardy – the ethical slut (schlampen mit moral).

franklin veaux, eve rickert – more than two.

vivan dittmar – gefühle & emotionen.

film: "inside out" ("alles steht kopf").

gary chapman – die 5 sprachen der liebe.

marshall b. rosenberg – gewaltfreie kommunikation.

17

friedemann schulz von thun – miteinander reden.

sexuelle-kultur.org



(vortrag zum zine buchen? -> evahanson.de)