

LEBEN OHNE SORGEN

Beziehungskompass 2026

Ein Arbeitsblatt, um moderne Beziehungsformen, digitale Grenzen und echte Verbindlichkeit ruhiger zu sortieren.

So nutzt du den Kompass: Fülle die Felder alleine aus oder als Gesprächsvorbereitung. Ziel ist nicht, ein Beziehungsmodell zu bewerten. Ziel ist Klarheit: Was passt zu mir, was braucht Absprache, und wo beginnt Druck?

1. Mein aktuelles Beziehungsthema

Was ist gerade unklar?

Was wünsche ich mir wirklich?

2. Trend oder echtes Bedürfnis?

- Will ich dieses Modell, oder will ich nur jemanden nicht verlieren?
- Ist die Abmachung freiwillig, klar und für beide fair?
- Gibt es Raum für Nein, Pause oder Neuverhandlung?
- Fühle ich mich nach Kontakt sicherer oder kleiner?

3. Meine digitalen Grenzen

Antwortzeiten

Handy und Passwörter

Social Media

Standort teilen

4. Beziehungskompass: 5 Fragen vor der Entscheidung

Werte

Wollen wir im Kern dasselbe?

Tempo

Ist das Tempo für mich frei gewählt?

Sicherheit

Kann ich ehrlich sprechen?

Alltag

Passt das Modell in unser echtes Leben?

Grenze, die ich ab heute klarer halte

5. Gesprächssatz für diese Woche

"Ich merke, dass ich mehr Klarheit brauche. Mir geht es nicht um Druck, sondern um eine faire Abmachung: ..."

Meine Version:

Wichtig: Wenn digitale Kontrolle, Drohung, Einschüchterung, Gewalt oder Angst im Spiel sind, ist das kein Trendthema. Dann geht Sicherheit vor Beziehungsklärung.