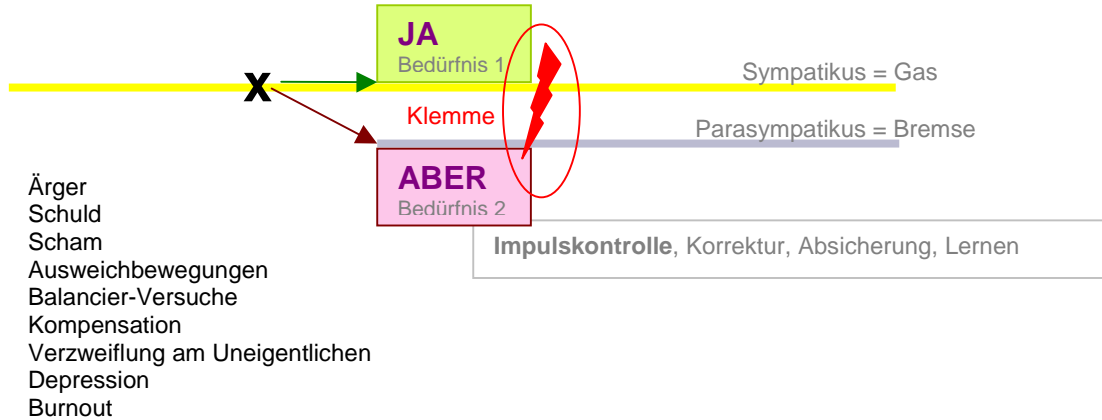


Klemme	sträuben	Stress	Was fehlt
Sackgasse Dilemma Zwangslage Konflikt Bedrängnis Zwiespalt Spaltung Zwist	wehren abwehren Widerstand leisten rebellieren trotzen sich empören kritisieren Verzagen zweifeln argwöhnen misstrauisch sein schwanken sich zurückziehen in sich zurückziehen tot stellen weichen bangen unsicher werden in Panik geraten hetzen	eng beengt eingequetscht erdrückt zerrissen hin-und-hergerissen verwirrt verwirren unsicher verzagt gehemmt paralysiert zwanghaft verzweifelt verlegen beschämt ratlos Blackout taub gefühllos gelähmt geschockt ärgerlich verbittert resigniert eilig gehetzt gedrängt getrieben	Orientierung Klarheit Rhythmus Zentriertheit Verbindung Freiheit Freude Leichtigkeit Dankbarkeit Eine Lösung, die für alle gut ist Verbindung des Problems mit dem Leben

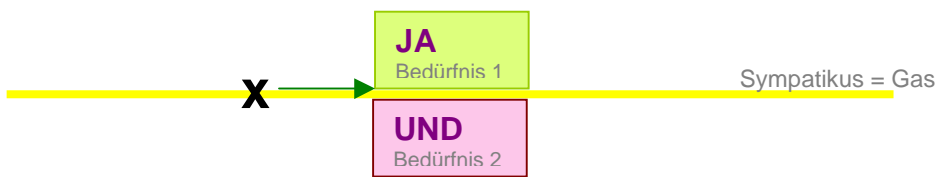
Welche Strategien zur Stressbewältigung helfen mir :

Balancieren oder Kompensieren?

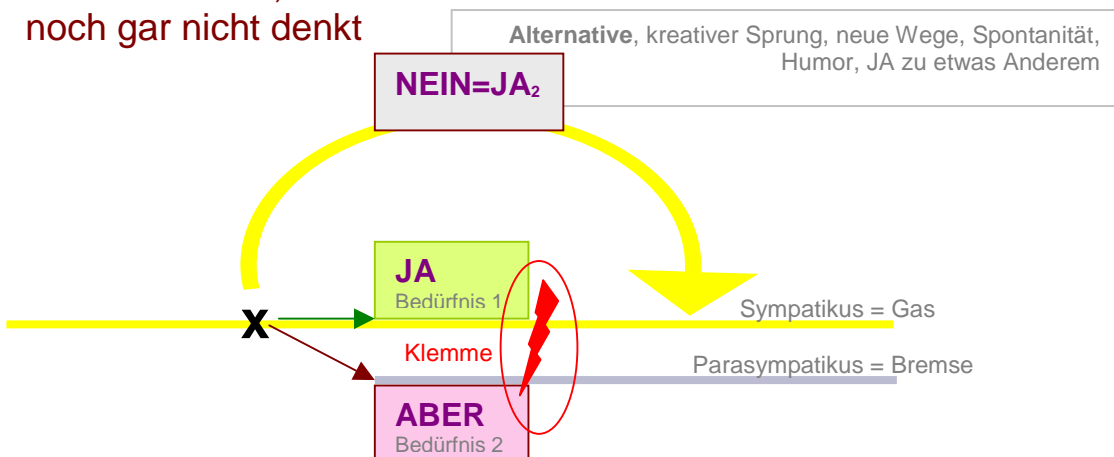
Die Klemme

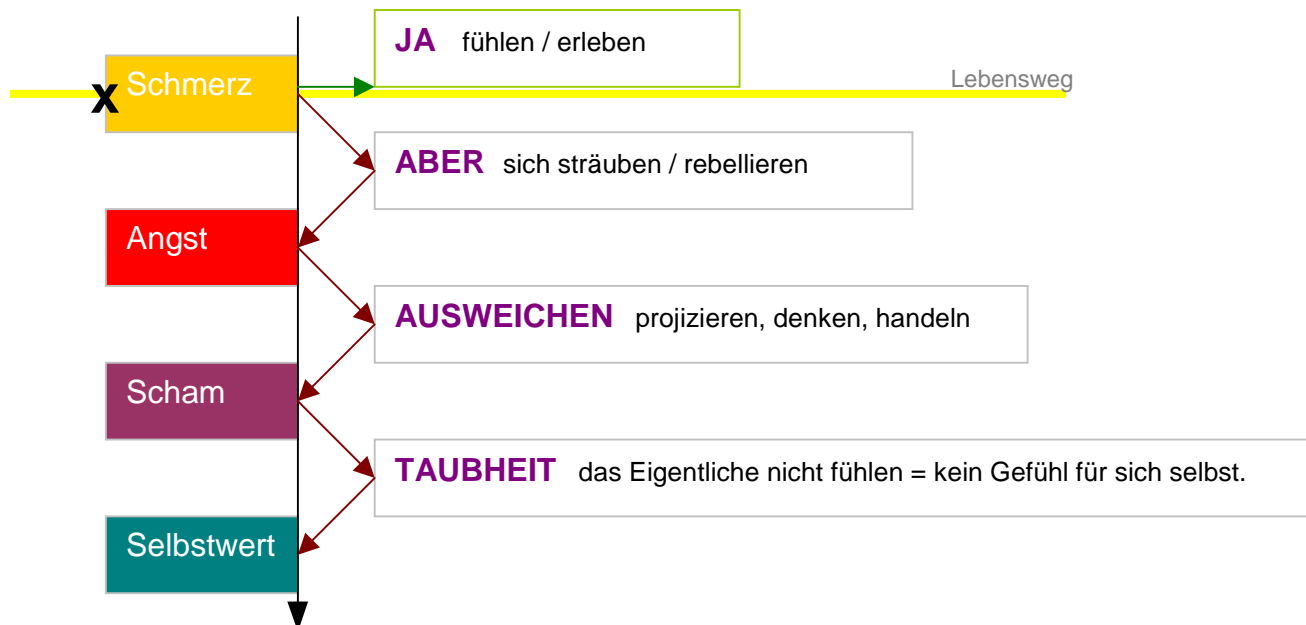


Die aufgelöste Klemme



Etwas anderes, an das man noch gar nicht denkt





Die vier Fasen der Beziehungsevolution

- | | | | |
|------------------------------|---|-------------------------------------|----------------|
| 1. Shrink to fit | - | sich klein machen um zu passen | Coabhängigkeit |
| 2. Expand to dominate | - | sich breit machen um zu beherrschen | Coabhängigkeit |
| 3. Rise to negotiate | - | sich erheben um zu verhandeln | |
| 4. Link to co-create | - | sich verbinden um zu erschaffen | |