

# DIE 7 APOKALYPTISCHEN REITER

*in einer Beziehung*

**01.**

Kritik,  
Schuldzuweisungen,  
Anklagen...

**02.**

Abwehr,  
Rechtfertigung,  
Verleugnung...

**03.**

Mauern,  
Rückzug,  
Kontaktabbruch...

**04.**

Verachtung,  
Abwertung,  
Spott...

**05.**

Machtdemonstration,  
Drohungen,  
Ultimaten...

**06.**

Gleichgültigkeit,  
Desinteresse,  
Ignoranz...

**07.**

Lüge,  
Täuschung,  
Heimlichkeiten...

Diese 7 Verhaltensweisen schädigen Eure  
Beziehung.

Versucht wahrzunehmen, wenn sie  
auftauchen und etabliert sinnvolle  
Verhaltensalternativen.

Ich unterstütze Euch gern dabei.



# ALTERNATIVEN ZU DEN APOKALYPTISCHEN REITERN

Dies sind mögliche Alternativen zu den Apokalyptischen Reitern. Es sind nur Vorschläge, die für Dich nicht passen müssen. Prüfe, welches Gefühl hinter Deinem destruktiven Verhalten steht und versuche, es mitzuteilen.

## 01.

- Ich fühle mich ..., wenn Du ... tust.
- Ich wünsche mir, dass Du nächstes Mal ... tust.

## 02.

- Danke, dass Du mir erzählst, wie es Dir geht.
- Es tut mir Leid, dass Dich das so aufwühlt.

## 03.

Ich muss erstmal allein sein und nachdenken. Wir können nachher/morgen weiterreden.

## 04.

Ich kann nicht verstehen, warum Du Dich so verhältst. Erklärst Du es mit bitte? Ich möchte Dich verstehen.

## 05.

Ich bin so hilflos, habe Angst und weiß keinen Ausweg.

## 06.

Ich verstehe Dich nicht und fühle mich von Dir nicht gesehen. Können wir reden und einander mitteilen?

## 07.

Ich habe Angst, Dir die Wahrheit zu sagen, weil ich fürchte, Du verachtest/verurteilst/verlässt mich. Vielleicht verurteile ich mein Verhalten auch selbst.

Häufig sind wir mit den Apokalyptischen Reitern aufgewachsen und haben sie als Reaktion auf schwierige Situationen in Beziehungen verinnerlicht. Das Umlernen braucht Zeit und Übung. Deshalb sei geduldig mit Dir und Deinem Gegenüber und erinnert Euch freundlich daran, wenn es mal nicht gelungen ist.

