

Suchbegriff eingeben



**Katrin Lukas, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich, Beratungsstelle Bülach**

## **«Bin ich schuld?»**

**Katrin Lukas • 14. Februar 2024**

Unter dieser Rubrik nehmen erfahrene Mediatorinnen und Paarberater Beziehungsprobleme auf.

Ich fühle mich immer unwohler in meiner 4-jährigen Beziehung. Mein Partner ist oft verärgert über mich. Er kritisiert mich häufig und wirkt sehr unzufrieden. Ich habe schon vieles versucht zu ändern. Ich merke, dass ich immer unsicherer werde. Ich kann die Beziehung nicht einfach so verlassen. Ich liebe ihn und es gibt auch schöne Seiten. Am Anfang war es so schön mit ihm, ich hatte lange die Hoffnung, dass es wieder so wird.



## Suchbegriff eingeben

**Katrin Lukas, Paarberatung und Mediation**

Zu Beginn einer Beziehung, während der Verliebtheitsphase, erfahren Paare oft, dass sie akzeptiert und geliebt werden. Schwierig wird es jedoch, wenn dieses Gefühl der Akzeptanz und der Wertschätzung durch die andere Person nicht mehr so erfahren wird. Denn wenn die rosarote Brille der Verliebtheit weg ist, sehen wir das Gegenüber auch mit seinen weniger angenehmen Seiten.

Sie beschreiben jedoch, dass Ihr Partner Ihnen die Schuld gibt und an Ihnen seine schlechte Laune auslöst und dadurch scheint Ihr Selbstwert zu leiden. Dieser spielt in Liebesbeziehungen eine Rolle. Wenn Menschen eher einen geringen Selbstwert haben, wünschen Sie sich einerseits, dass der Liebingsmensch diesen erhöht, und andererseits geben Sie sich häufig selbst die Schuld.

Unsicherheit, Ärger und Scham gegenüber sich selbst können Folge sein und eine Spirale aus Fremd- und Selbstabwertung kann entstehen. Auch die Angst, verlassen zu werden oder keine Partnerschaft mehr zu finden, kann auftreten.

Sie sind dem aber nicht einfach ausgeliefert. Den ersten Schritt haben Sie jetzt schon gemacht. Sie können sich in dieser schwierigen Situation für sich zum Beispiel in einer Paar- oder Einzelberatung Unterstützung holen.

*Katrin Lukas, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich, Beratungsstelle Bülach*

**ARTIKEL TEILEN**



**ZUR ÜBERSICHT**



Suchbegriff eingeben

## STADTINFO

### **Sprechstunde des Stadtpräsidenten**

19. Juni 2024

### **Medienmitteilung - OPFIKON AKTUELL**

17. Juni 2024

### **Veranstaltungen im Juli**

17. Juni 2024

### **Lesung mit Denise Hirsiger**

ZUR STADTINFO

## GWUNDERBRUNNEN

### **Nähshop**

22.08.2024 - 09:00

### **Seniorenbrockenstube für Jung und Alt**

21.08.2024 - 17:00



---

## Seniorenbrückenstube für Jung und Alt

[ZUR AGENDAÜBERSICHT](#)

## Stadt-Anzeiger

Seit 1955 berichtet der «Stadt-Anzeiger» über das aktuelle Geschehen in der Stadt Opfikon mit seinen Ortsteilen Opfikon, Glattbrugg, Oberhausen und Glattpark.

**DATENSCHUTZ**

**IMPRESSUM**

Umsetzung Meier AG

© 2023 bei Lokalinfo AG, Buckhauserstrasse 11, 8048 Zürich

