

Verbindende Bereiche in der Partnerschaft

Jeder Partner soll einschätzen, wie sehr er die einzelnen Bereiche in der Beziehung als verbesserungswürdig empfindet. Danach werden die Resultate verglichen und kommentiert.

Gegenseitige Wertschätzung und Ermutigung

Die Ressourcen, Stärken und Qualitäten des Partners sehen und dies zum Ausdruck bringen.

Wie stark sollte der Bereich verbessert werden?

sehr ziemlich wenig nicht

Mitgefühl

Die Fähigkeit emphatisch mit der Erlebniswelt des Partners zu sein (z.B. Trost spenden)

Wie stark sollte der Bereich verbessert werden?

sehr ziemlich wenig nicht

Kommunikation

Die Fähigkeit sich verständlich zu machen und den Anderen zu verstehen.

Wie stark sollte der Bereich verbessert werden?

sehr ziemlich wenig nicht

Humor

Dieselben Sinn für Humor haben und zusammen lachen können.

Wie stark sollte der Bereich verbessert werden?

sehr ziemlich wenig nicht

Konfliktlösung

Die Fähigkeit Streit zu vermindern und konstruktive Lösungen für Konflikte zu finden.

Wie stark sollte der Bereich verbessert werden?

sehr ziemlich wenig nicht

Bereicherung der Partnerschaft

Finden und pflegen von gemeinsamen Interessensbereichen (Sport, Kultur, Reisen, Filme, Essen, etc)

Wie stark sollte der Bereich verbessert werden?

sehr ziemlich wenig nicht

Arbeitsteilung

Eine faire und angemessene Einteilung der nötigen Arbeiten (Einkommen, Haushalt, Kinder, etc).

Wie stark sollte der Bereich verbessert werden?

sehr ziemlich wenig nicht

Sex und Intimität

Häufigkeit und Form von Sexualität und physischer Zuneigung.

Wie stark sollte der Bereich verbessert werden?

sehr ziemlich wenig nicht

Gesellschaftsleben und Freunde

Häufigkeit und Form der Teilnahme an Gesellschaftlichen Ereignissen und Treffen von Freunden.

Wie stark sollte der Bereich verbessert werden?

sehr ziemlich wenig nicht

Umgang mit Kindern

Zeit verbringen mit den Kindern, Erziehungsstil, Spielen, Beziehung zwischen Eltern und Kindern.

Wie stark sollte der Bereich verbessert werden?

sehr ziemlich wenig nicht

Selbstverwirklichung

Den Partner mit seinen Fähigkeiten und Bedürfnissen in seiner Selbstverwirklichung unterstützen.

Wie stark sollte der Bereich verbessert werden?

sehr ziemlich wenig nicht

