

Übung 48 „Was brauche ich von meinem Partner“

Die Übung besteht aus 2 Schritten: 1. Übungsbeschreibung + 2. Journal/Tagebuch

Notieren Sie direkt nach der Übung Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Bringen Sie das ausgefüllte Journal/Tagebuch bitte zu Ihrem nächsten Termin mit. Das ist sehr wichtig.

Ihre Partnerschaftsübung für zu Hause

Zur Vertiefung der Partnerschaft und als Ergänzung zu dem, was wir in der Praxis zusammen besprochen und erarbeitet haben, finden Sie hier Ihre individuelle Paarübung:

Übung 48 „Was brauche ich von meinem Partner“

Diese Übung heißt "Was brauche ich von meinem Partner?".

Begeben Sie sich an einen Ort, wo Sie in Ruhe nachdenken können. Nehmen Sie 5 Zettel und fragen Sie sich:

Was brauche ich von meinem Partner?

Was fehlt mir?



Sortieren Sie diese Zettel dann nach Priorität.

Was davon können Sie sich auch selbst erfüllen?

Was lässt sich verbessern?

Können Sie Ihren Partner darum bitten?

Gibt es Kompromisse?

Notieren Sie jetzt direkt Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Diese Übung ist Teil einer Übungsserie, die das Ziel hat, auf eine tiefe Art und Weise wieder miteinander in Kontakt zu kommen, jenseits des miteinander Sprechens.

Journal/Tagebuch – Tragen Sie hier Ihre Erfahrungen ein:

| Datum | Was konkret habe ich gemacht? | Wie habe ich mich dabei gefühlt? | Wie hat mein Partner darauf reagiert? |
|-------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Datum | Was konkret habe ich gemacht? | Wie habe ich mich dabei gefühlt? | Wie hat mein Partner darauf reagiert? |
|-------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Datum | Was konkret habe ich gemacht? | Wie habe ich mich dabei gefühlt? | Wie hat mein Partner darauf reagiert? |
|-------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |