

Der Ort des wahrscheinlichen Ursprungs des Problems	Meine Notizen - wie sehe ich die Situation vor mir	Mein Kommentar - wie ich das Problem ändern kann und oder die Situation verbessern
Familie		
- Beziehung der Eltern, mit welchen Problemen wurden Sie konfrontiert	Die Eltern sind seit fast 40 Jahren verheiratet, sie lieben einander immer noch. Mama ist dominant und streitet viel mit Papa. Er ist eher introvertiert, manchmal macht er ihr vor, dass er nicht gehört hätte, was sie zu ihm gesagt hat.	
- Beziehung zwischen meiner Mutter	Offen und exzellent	
- Beziehung zwischen meinem Vater und mir	Neutral, wir sprechen nicht viel miteinander	
- eine andere Situation in der Familie (z.B. Beziehung zu Stiefeltern?)	Nein	
Meine Kindheit	Im Allgemeinen gut, was nur schade war, meine Eltern haben mich nicht unterstützt, neues auszuprobieren, selbstbewusster zu sein. Deswegen habe ich nicht viele meiner Träume realisiert, weil ich mich unsicher fühlte es zu tun.	Jetzt bin ich erwachsen, nun kann ich mir meine Träume verwirklichen.
Frühere Beziehungen		
Beziehung mit.....	Kurz, wir hatten nicht viel gemeinsam, es war Schluss, bevor wir uns näher kamen	Ich mag solche Beziehungen nicht, ich brauche einen Partner, der auch mein/e Freund / Freundin ist
Beziehung mit....		
Beziehung mit...		
Aktuelle Beziehung (oder wichtigste Beziehung)		
- Was gefällt Ihnen an Ihrem Partner, welche Eigenschaften lieben Sie an Ihm?	Ruhe, Stabilität und Kraft, Liebe zu mir und den Kindern.	
- Was mögen Sie nicht an Ihrem Partner, das sich auf seine Qualitäten auswirkt?	Er redet von allein nicht mit mir, ich muss danach fragen!	In der Tat, viele Male ist es auch meine Schuld, dass ich meinen Stolz nicht beiseite lege und einfach zu ihm gehe, um mit ihm zu sprechen.
- Welche Qualitäten überwiegen, die guten oder die schlechten? Bewerten Sie zwischen 1-5 (1= am besten / 5= am schlechtesten)	Auf jeden Fall die guten!	
Welche Qualitäten in der Beziehung sind die wichtigsten? Welche kann man verbessern?	Klare und aufrichtige Gefühle gegenüber meiner Familie. Immer mein Bestes zu tun	
Welche Qualitäten in der Beziehung sind die schlimmsten? Wie kann ich sie loswerden.	Mein Klagen über die Kleinigkeiten!	Das betteln beim Freund / bei der Freundin nach Aufmerksamkeit stoppen! Stark sein! Dinge tun ohne etwas dafür zu erwarten...

Der Ort des wahrscheinlichen Ursprungs des Problems	Meine Notizen - wie sehe ich die Situation vor mir	Mein Kommentar - wie ich das Problem ändern kann und oder die Situation verbessern
Welche Qualitäten überwiegen, die guten oder die schlechten?	Ich denke die guten!	
Wie ist die Art der Kommunikation zwischen Ihnen und dem Partner. Bewerten Sie zwischen 1-5 (1-Beste und 5-am schlechtesten)	Liebevoll! Freundlich! Voller Vertrauen! Ich denke darüber nach, wann ich was anspreche! 2-Wir teilen uns unsere Gefühle offen mit und sprechen darüber, nur manchmal ist er so beschäftigt, dass es dafür keinen Raum gibt.	Ich sollte mit ihm sprechen, ohne ihm dabei Vorwürfe zu machen!
Gibt es handgreifliche Tätigkeiten, Streitereien in der Beziehung und ist das das Hauptthema in der Beziehung?	Ich denke wir streiten viel, aber über unwichtige Dinge. Ich denke wir sagen nichts, das dem Anderen weh tut, wir machen keine respektlosen Aussagen oder Schmähungen!	Wenn es doch nur um Kleinigkeiten, unwichtige Dinge geht, dann sollte ich den wirklichen Grund dafür finden, was mich tatsächlich so reizt an der Situation!
Stellen Sie sich vor, dass Ihnen der Partner jetzt sehr sorgfältig zuhören will und ER/SIE bereit ist zu ändern! Was würden Sie IHM/IHR sagen?	„Bitte sei mehr in unserem und für unser Familienleben da. Trete ein bisschen zurück bei der Arbeit, schränke bitte deine Zeit am Computer und am Handy ein wenig ein. Es gibt wirklich wichtigere Dinge für uns alle.“	Ich sollte versuchen, mehr Aktivitäten für die ganze Familie vorzubereiten. Ich bin sicher, dass er sich nicht dafür verweigern wird.“
-Stellen Sie sich nun vor, Sie wären Ihr Partner, verteidigen Sie sich selbst und schildern Sie Ihre Sicht der Dinge.	„Ich tue schon mein Bestes. Ich habe jede Menge Arbeit, so ist heutzutage meine Position. Ich mag meinen Job aber sehr, ich kann dabei viel lernen, dieser Job ist ein Teil von unserem Leben, durch ihn haben wir genug Geld und wir können tun was wir wollen und was uns Spaß macht!“	Ich kann zu diesen beiden Seiten nichts sagen, weil beide Seiten Recht haben!