

| 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 |
|--|--|--|
| <b>Familie</b>   |  |  |
| - Beziehung der Eltern, mit welchen Problemen wurden Sie konfrontiert  |  |  |
| - Beziehung zwischen meiner Mutter   |  |  |
| - Beziehung zwischen meinem Vater und mir  |  |  |
| - eine andere Situation in der Familie (z.B. Beziehung zu Stiefeltern?)  |  |  |
| Meine Kindheit   |  |  |
| <b>Frühere Beziehungen</b>   |  |  |
| Beziehung mit.....   |  |  |
| Beziehung mit....  |  |  |
| Beziehung mit...   |  |  |
| <b>Aktuelle Beziehung (oder wichtigste Beziehung)</b>  |  |  |
| - Was gefällt Ihnen an Ihrem Partner, welche Eigenschaften lieben Sie an Ihm?  |  |  |
| - Was mögen Sie nicht an Ihrem Partner, das sich auf seine Qualitäten auswirkt?  |  |  |
| - Welche Qualitäten überwiegen, die guten oder die schlechten? Bewerten Sie zwischen 1-5 (1= am besten / 5= am schlechtesten)                  |  |  |
| Gibt es handgreifliche Tätigkeiten, Streitereien in der Beziehung und ist das das Hauptthema in der Beziehung?                                 |  |  |
| 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? |  |  |
| -Stellen Sie sich nun vor, Sie wären Ihr Partner, verteidigen Sie sich selbst und schildern Sie Ihre Sicht der Dinge.                          |  |  |