

Karin Tschirk

Beziehungsfrust Ade!

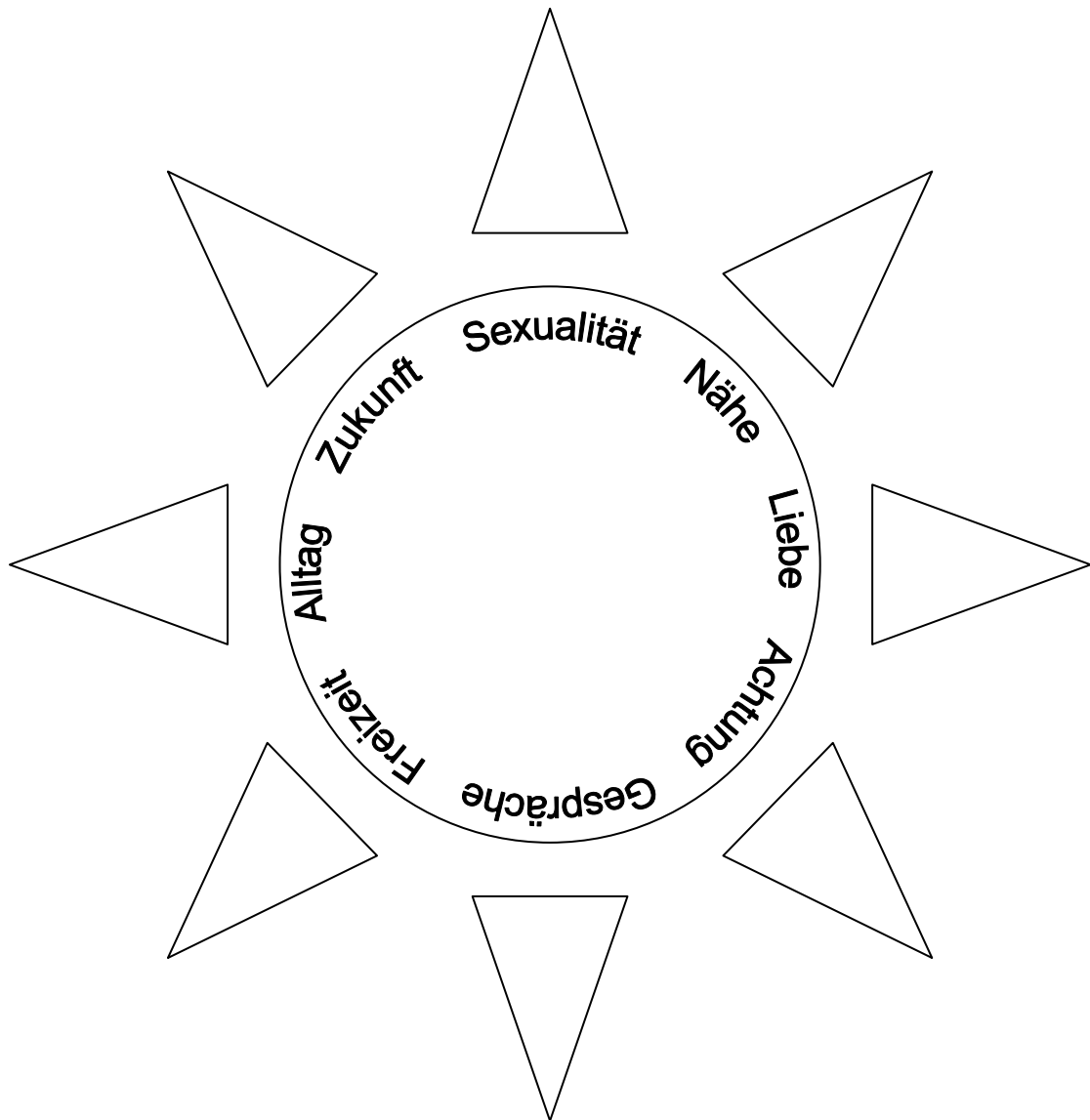
Arbeitsblätter



**Schritt für Schritt
die Liebe wiederentdecken**

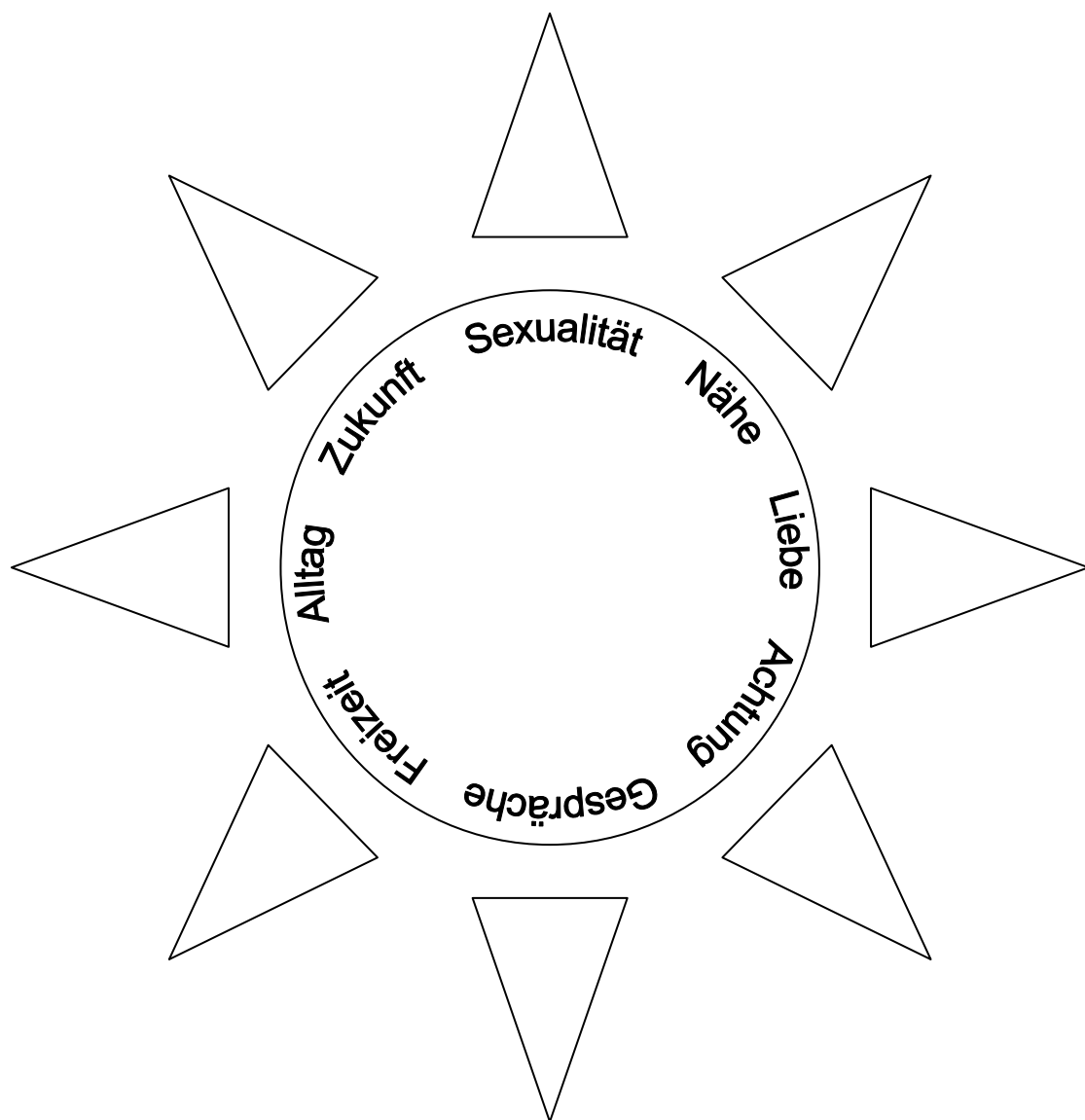
tschika verlag

1. Beziehungssonne von _____





1. Beziehungssonne von _____





Arbeitsblatt 1 von _____

Datum: _____

Neubeginn - Zeremonie

1. Beziehungsvertrag

Ich _____ möchte mit dir _____ eine glückliche Beziehung führen. Dieses Buch unterstützt uns bei diesem Vorhaben. Ich verspreche, mich nach bestem Gewissen an die einzelnen Schritte und an das, was wir dabei erarbeiten, zu halten. Wenn mir etwas nicht zusagt, werde ich, in Absprache mit dir, produktive Alternativen für uns finden. Bei unserem Neubeginn habe ich ein gutes Gefühl. Ich glaube an uns und unsere Liebe und freue mich auf die positiven Veränderungen.

Datum

Unterschrift

2. Diese Punkte möchte ich zusammen mit dir ändern

3. Unsere Belohnung



Arbeitsblatt 1 von _____

Datum: _____

Neubeginn - Zeremonie

1. Beziehungsvertrag

Ich _____ möchte mit dir _____ eine glückliche Beziehung führen. Dieses Buch unterstützt uns bei diesem Vorhaben. Ich verspreche, mich nach bestem Gewissen an die einzelnen Schritte und an das, was wir dabei erarbeiten, zu halten. Wenn mir etwas nicht zusagt, werde ich, in Absprache mit dir, produktive Alternativen für uns finden. Bei unserem Neubeginn habe ich ein gutes Gefühl. Ich glaube an uns und unsere Liebe und freue mich auf die positiven Veränderungen.

Datum

Unterschrift

2. Diese Punkte möchte ich zusammen mit dir ändern

3. Unsere Belohnung



Arbeitsblatt 2 von _____

Datum: _____

Positivliste

1. Was ich an dir mag

2. Gedanken zu meiner Positivliste



Arbeitsblatt 2 von _____

Datum: _____

Positivliste

1. Was ich an dir mag

2. Gedanken zu meiner Positivliste



Arbeitsblatt 3 von _____

Datum: _____

Zauber des Anfangs

Fragen zum Anfang der Beziehung

1. Wann und wo habe ich meinen Partner zum ersten Mal gesehen?

2. Waren andere Personen an unserem Kennenlernen beteiligt? Wer?

3. Was waren meine ersten Gedanken über meinen Partner?

4. Was fiel mir an ihm besonders positiv auf?

5. Wann und warum habe ich mich in ihn verliebt?

6. Wann und wo war unser erster Kuss?

7. Wo entstand unser erstes gemeinsames Foto?

8. Wann habe ich die Familie meines Partners kennengelernt?

9. Wann und woran habe ich gemerkt, dass die Beziehung zukunftstauglich ist?



Arbeitsblatt 3 von _____

Datum: _____

Zauber des Anfangs

Fragen zum Anfang der Beziehung

1. Wann und wo habe ich meine Partnerin zum ersten Mal gesehen?

2. Waren andere Personen an unserem Kennenlernen beteiligt? Wer?

3. Was waren meine ersten Gedanken über meine Partnerin?

4. Was fiel mir an ihr besonders positiv auf?

5. Wann und warum habe ich mich in sie verliebt?

6. Wann und wo war unser erster Kuss?

7. Wo entstand unser erstes gemeinsames Foto?

8. Wann habe ich die Familie meiner Partnerin kennengelernt?

9. Wann und woran habe ich gemerkt, dass die Beziehung zukunftstauglich ist?



Arbeitsblatt 4 von _____

Datum: _____

Froschliste

1. Meine anstrengenden Seiten

2. Gefühle beim Erstellen meiner Liste



Arbeitsblatt 4 von _____

Datum: _____

Froschliste

1. Meine anstrengenden Seiten

2. Gefühle beim Erstellen meiner Liste



Arbeitsblatt 5 von _____

Datum: _____

Wunschliste

1. Kleinigkeiten, mit denen du mir eine Freude machen kannst

2. Anti - Wunsch - Liste

3. Wenn du mir meine Wünsche erfüllst, bedeutet das für mich...



Arbeitsblatt 5 von _____

Datum: _____

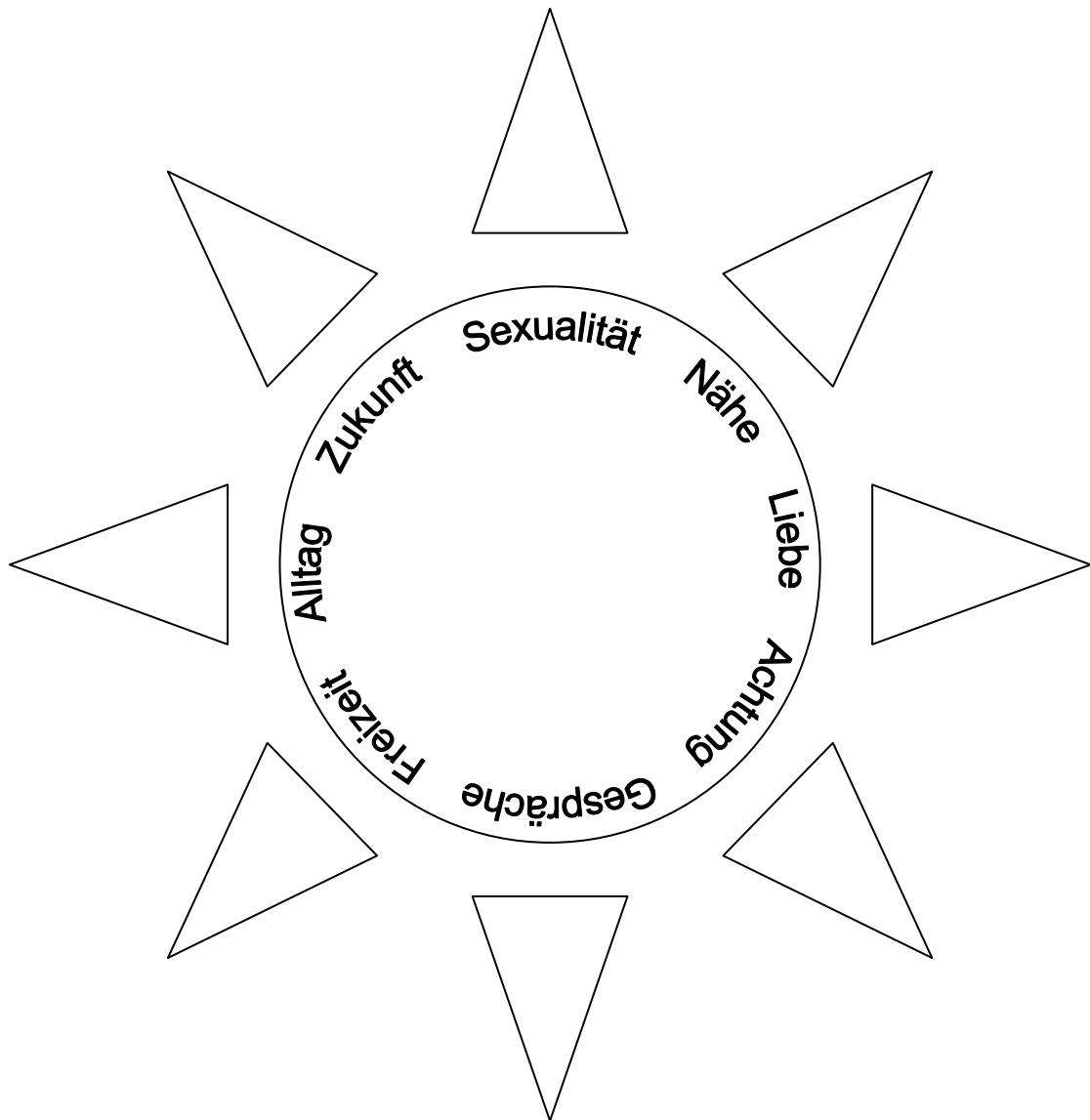
Wunschliste

1. Kleinigkeiten, mit denen du mir eine Freude machen kannst

2. Anti - Wunsch - Liste

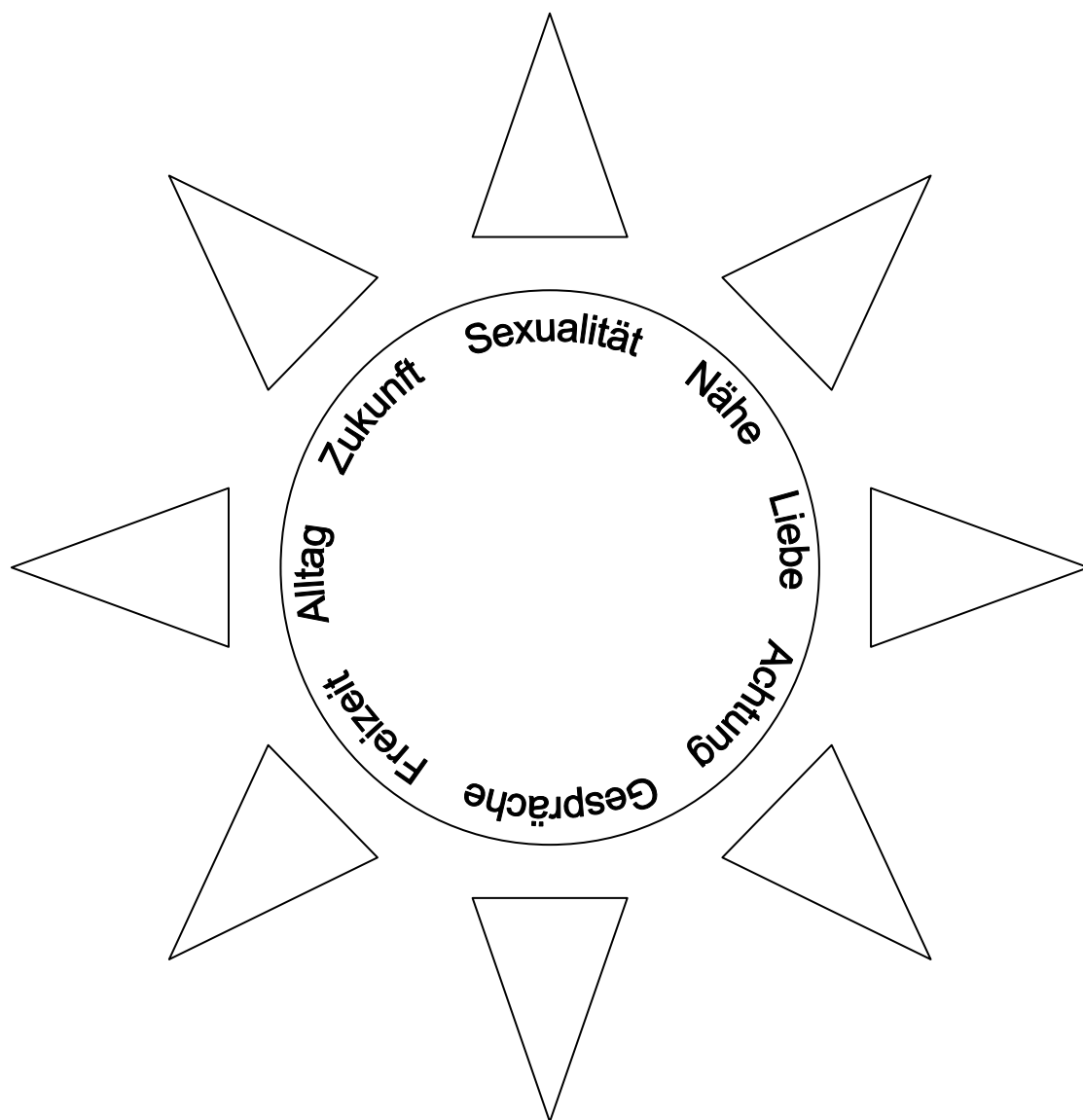
3. Wenn du mir meine Wünsche erfüllst, bedeutet das für mich...

2. Beziehungssonne von _____





2. Beziehungssonne von _____





1. Zwischenbilanz von _____

	Note für Schritt	Note für Eigenengagement	Note für Engagement des Partners
1. Schritt: Neubeginn			
2. Schritt: Positivliste			
3. Schritt: Anfangszauber			
4. Schritt: Froschliste			
5. Schritt: Wunschliste			

Zusatzaufgabe:

Malen Sie sich beide als verliebtes Froschpaar!



1. Zwischenbilanz von _____

	Note für Schritt	Note für Eigenengagement	Note für Engagement des Partners
1. Schritt: Neubeginn			
2. Schritt: Positivliste			
3. Schritt: Anfangszauber			
4. Schritt: Froschliste			
5. Schritt: Wunschliste			

Zusatzaufgabe:

Malen Sie sich beide als verliebtes Froschpaar!



Arbeitsblatt 6 von _____

Datum: _____

Akzeptanzliste

1. Was ich von nun an akzeptieren werde

2. Ich akzeptiere das, weil



Arbeitsblatt 6 von _____

Datum: _____

Akzeptanzliste

1. Was ich von nun an akzeptieren werde

2. Ich akzeptiere das, weil



Arbeitsblatt 7 von _____

Datum: _____

Machtkämpfe

1. Scheinbare Machtkämpfe

2. Echte Machtkämpfe

3. Lösungsmethode



Arbeitsblatt 7 von _____

Datum: _____

Machtkämpfe

1. Scheinbare Machtkämpfe

2. Echte Machtkämpfe

3. Lösungsmethode



Arbeitsblatt 8 von _____

Datum: _____

Änderungswünsche

1. Ich wünsche mir von dir, dass du ...

2. Ich bin mit deinen Änderungswünschen einverstanden und werde mir größte Mühe geben, sie umzusetzen.

Datum

Unterschrift



Arbeitsblatt 8 von _____

Datum: _____

Änderungswünsche

1. Ich wünsche mir von dir, dass du ...

2. Ich bin mit deinen Änderungswünschen einverstanden und werde mir größte Mühe geben, sie umzusetzen.

Datum

Unterschrift



Arbeitsblatt 9 von _____

Datum: _____

Alltagskommunikation

1. Termin für das regelmäßige Erstellen unseres Wochenplans

2. An diesen Gedanken möchte ich dich in Zukunft teilhaben lassen

3. Diese Themen kannst du für dich behalten



Arbeitsblatt 9 von _____

Datum: _____

Alltagskommunikation

1. Termin für das regelmäßige Erstellen unseres Wochenplans

2. An diesen Gedanken möchte ich dich in Zukunft teilhaben lassen

3. Diese Themen kannst du für dich behalten



Arbeitsblatt 10 von _____

Datum: _____

Gesprächsabende für Einsteiger

1. Datum, Uhrzeit und Platz unseres ersten Gesprächsabends

2. Themen über die ich sprechen möchte

3. Meine Eindrücke und Wünsche nach dem ersten Gesprächsabend



Arbeitsblatt 10 von _____

Datum: _____

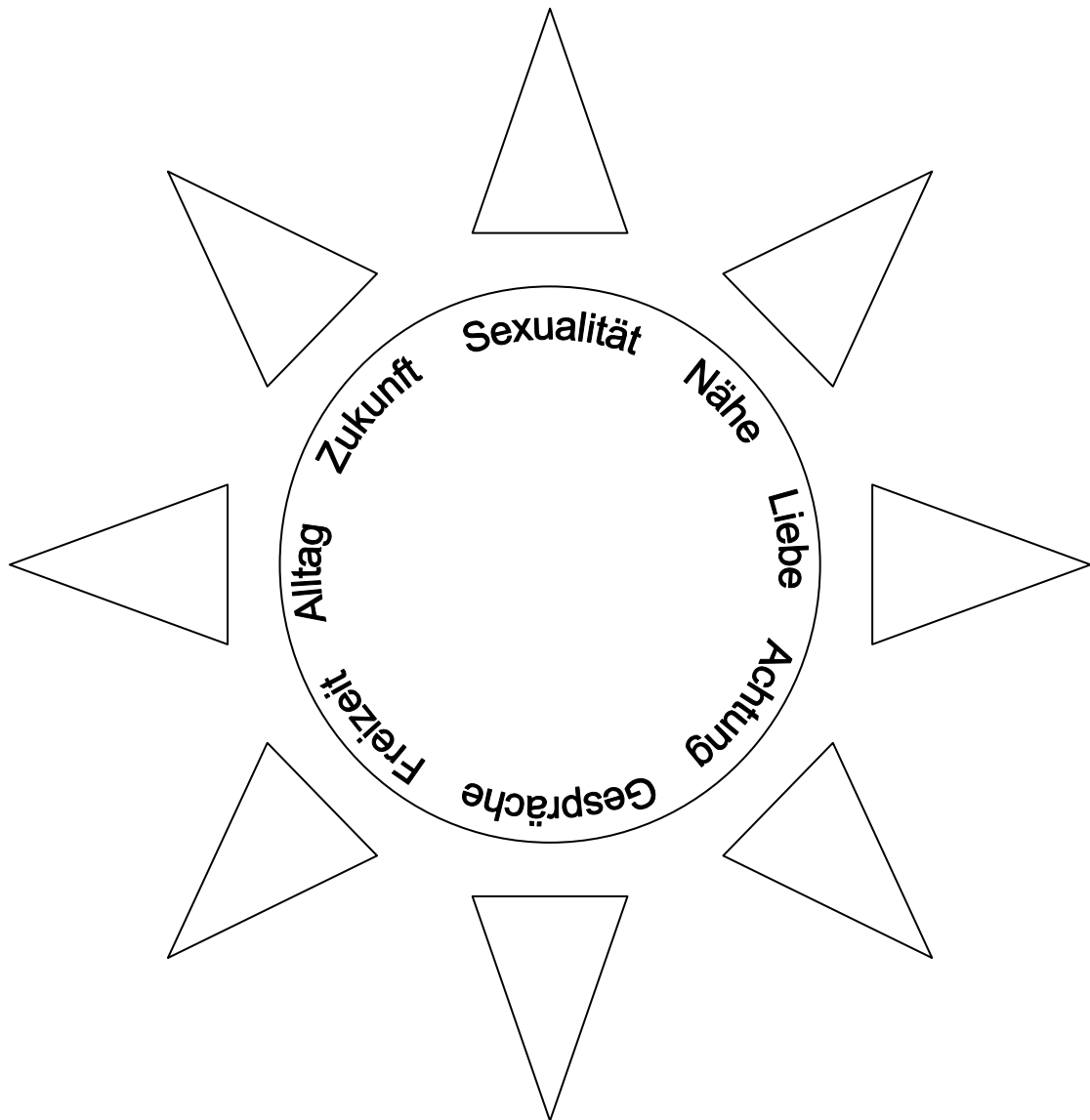
Gesprächsabende für Einsteiger

1. Datum, Uhrzeit und Platz unseres ersten Gesprächsabends

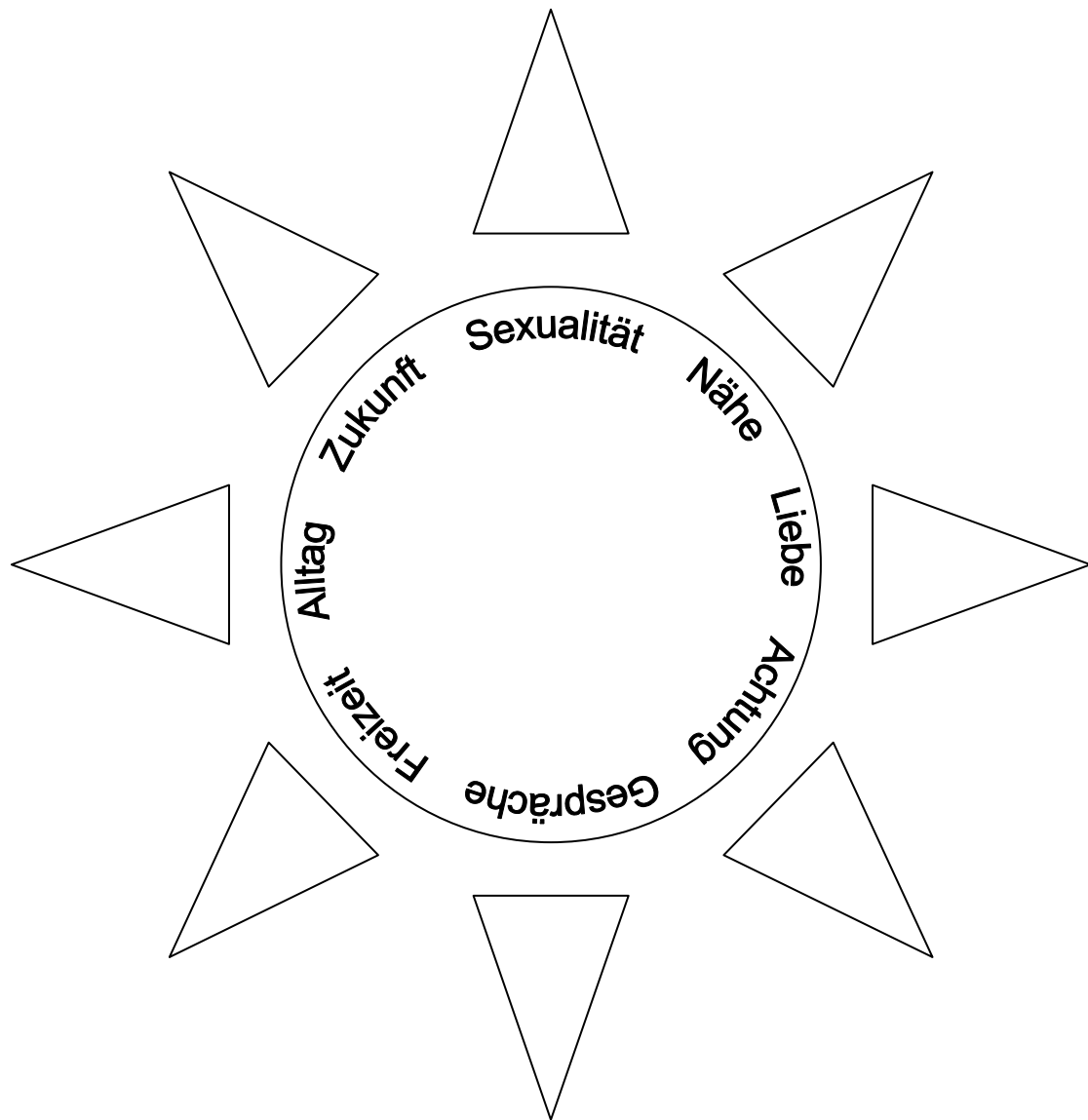
2. Themen über die ich sprechen möchte

3. Meine Eindrücke und Wünsche nach dem ersten Gesprächsabend

3. Beziehungssonne von _____



3. Beziehungssonne von _____





2. Zwischenbilanz von _____

	Note für Schritt	Note für Eigen- engagement	Note für Engagement des Partners
1. Neubeginn			
2. Positivliste			
3. Anfangszauber			
4. Froschliste			
5. Wunschliste			
6. Akzeptanzliste			
7. Machtkämpfe			
8. Änderungswünsche			
9. Alltagskommunikation			
10. Gesprächsabende			

Zusatzaufgabe:

Verfassen Sie einen klugen Spruch über die Liebe:



2. Zwischenbilanz von _____

	Note für Schritt	Note für Eigen- engagement	Note für Engagement des Partners
1. Neubeginn			
2. Positivliste			
3. Anfangszauber			
4. Froschliste			
5. Wunschliste			
6. Akzeptanzliste			
7. Machtkämpfe			
8. Änderungswünsche			
9. Alltagskommunikation			
10. Gesprächsabende			

Zusatzaufgabe:

Verfassen Sie einen klugen Spruch über die Liebe:



Arbeitsblatt 11 von _____

Datum: _____

Körperliche Nähe: Sexualtherapie light

1. Meine Gedanken und Gefühle nach der 1. Woche

2. Meine Gedanken und Gefühle nach der 2. Woche

3. Meine Gedanken und Gefühle nach der 3. Woche

4. Meine Gedanken und Gefühle nach der 4. Woche

5. Meine Gedanken und Gefühle nach der 5. Woche



Arbeitsblatt 11 von _____

Datum: _____

Körperliche Nähe: Sexualtherapie light

1. Meine Gedanken und Gefühle nach der 1. Woche

2. Meine Gedanken und Gefühle nach der 2. Woche

3. Meine Gedanken und Gefühle nach der 3. Woche

4. Meine Gedanken und Gefühle nach der 4. Woche

5. Meine Gedanken und Gefühle nach der 5. Woche



Arbeitsblatt 12 von _____

Datum: _____

Gesprächsabende für Fortgeschrittene

1. Vereinbarung

Ich _____ verspreche, dir _____ bei den Gesprächsabenden keine vorsätzlichen Vorwürfe zu machen. Bei meinen Äußerungen geht es mir ausschließlich darum, dir meine Empfindungen und Emotionen mitzuteilen.

Datum

Unterschrift

2. Sätze, die ich in der Vergangenheit als Vorwurf geäußert habe



Arbeitsblatt 12 von _____

Datum: _____

Gesprächsabende für Fortgeschrittene

1. Vereinbarung

Ich _____ verspreche, dir _____ bei den Gesprächsabenden keine vorsätzlichen Vorwürfe zu machen. Bei meinen Äußerungen geht es mir ausschließlich darum, dir meine Empfindungen und Emotionen mitzuteilen.

Datum

Unterschrift

2. Sätze, die ich in der Vergangenheit als Vorwurf geäußert habe



Arbeitsblatt 13 von _____

Datum: _____

Verletzungen vermeiden

1. Kleine Sticheleien, die ich verkraften kann

2. Meine empfindlichen Stellen

3. Deine empfindlichen Stellen



Arbeitsblatt 13 von _____

Datum: _____

Verletzungen vermeiden

1. Kleine Sticheleien, die ich verkraften kann

2. Meine empfindlichen Stellen

3. Deine empfindlichen Stellen



Arbeitsblatt 14 von _____

Datum: _____

Verletzungen aufarbeiten

1. Damit hast du mir wirklich weh getan

2. Es tut mir leid, dass ich ...

3. Ich verzeihe dir, dass du ...



Arbeitsblatt 14 von _____

Datum: _____

Verletzungen aufarbeiten

1. Damit hast du mir wirklich weh getan

2. Es tut mir leid, dass ich ...

3. Ich verzeihe dir, dass du ...



Arbeitsblatt 15 von _____

Datum: _____

Seitensprünge

1. Meine Erfahrungen mit Treue/ Untreue

2. Meine Gedanken zur Treue zwischen mir und meinem Partner



Arbeitsblatt 15 von _____

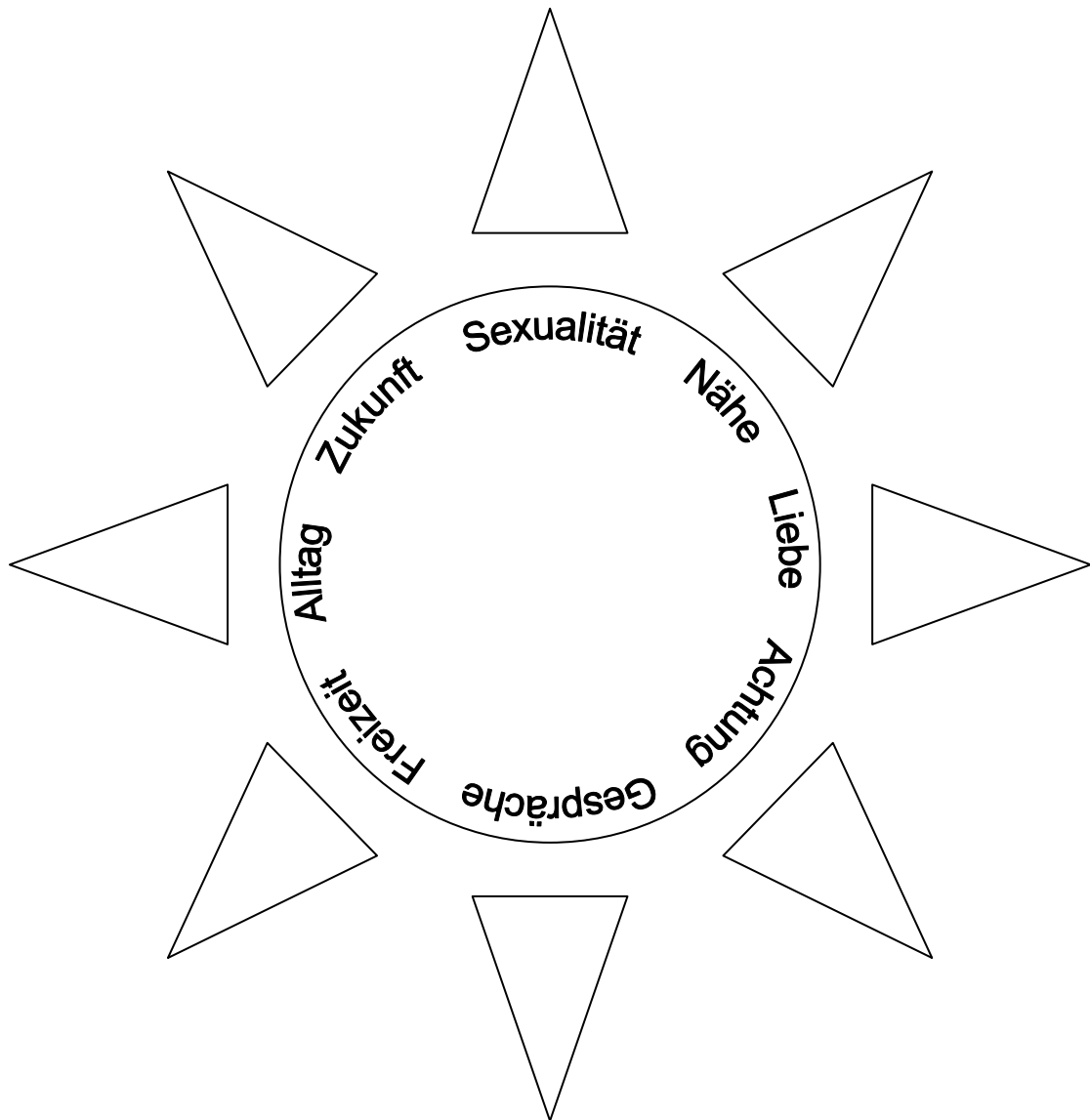
Datum: _____

Seitensprünge

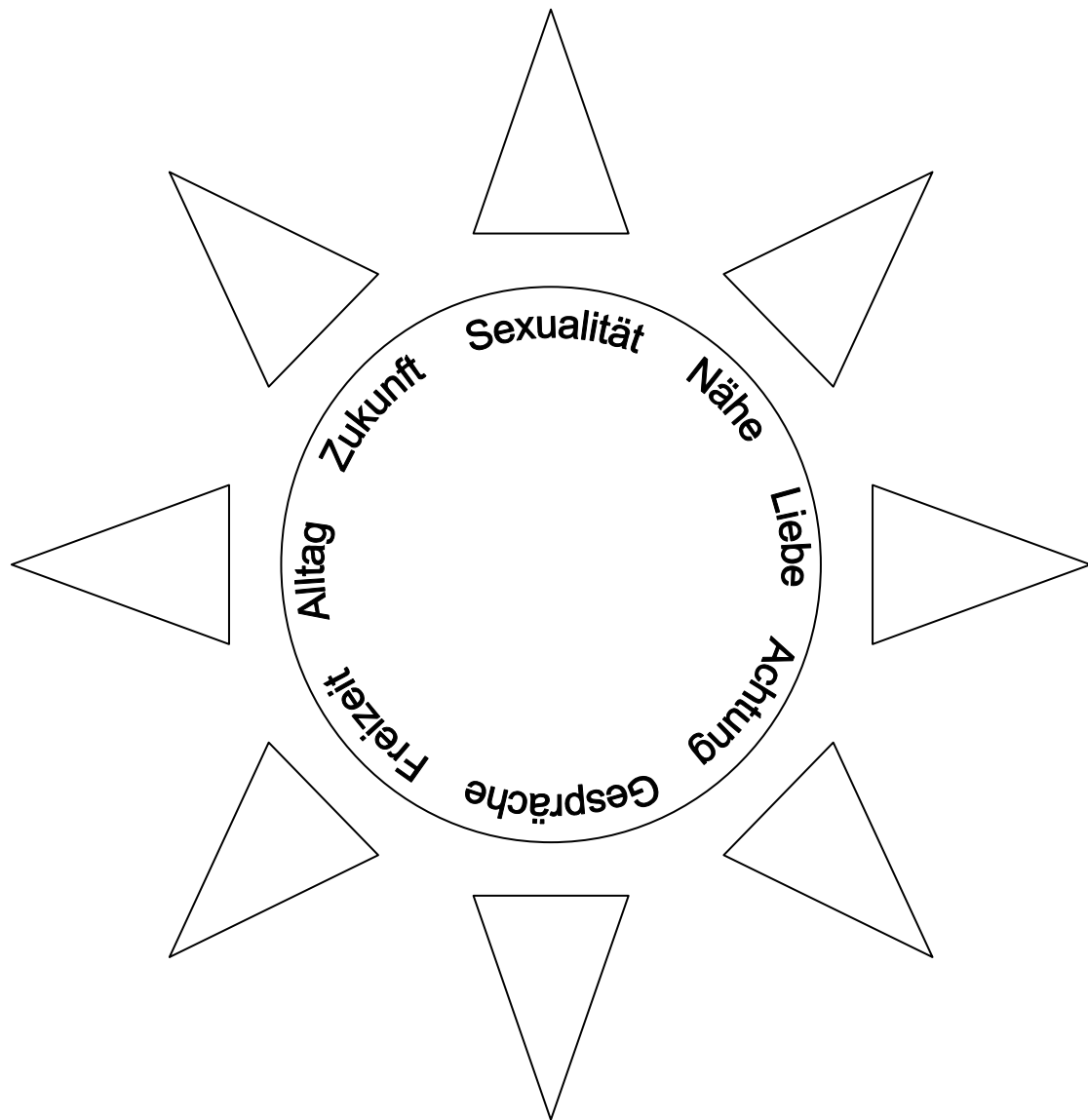
1. Meine Erfahrungen mit Treue/ Untreue

2. Meine Gedanken zur Treue zwischen mir und meinem Partner

4. Beziehungssonne von _____



4. Beziehungssonne von _____





3. Zwischenbilanz von _____

	Note für Schritt	Note für Eigenengagement	Note für Engagement des Partners
1. Neubeginn			
2. Positivliste			
3. Anfangszauber			
4. Froschliste			
5. Wunschliste			
6. Akzeptanzliste			
7. Machtkämpfe			
8. Änderungswünsche			
9. Alltagskommunikation			
10. Gesprächsabende			
11. Körperliche Nähe			
12. Gesprächsabende F.			
13. Verletzungen vermeiden			
14. Verletzungen aufarbeiten			
15. Seitensprünge			



3. Zwischenbilanz von _____

	Note für Schritt	Note für Eigenengagement	Note für Engagement des Partners
1. Neubeginn			
2. Positivliste			
3. Anfangszauber			
4. Froschliste			
5. Wunschliste			
6. Akzeptanzliste			
7. Machtkämpfe			
8. Änderungswünsche			
9. Alltagskommunikation			
10. Gesprächsabende			
11. Körperliche Nähe			
12. Gesprächsabende F.			
13. Verletzungen vermeiden			
14. Verletzungen aufarbeiten			
15. Seitensprünge			



Arbeitsblatt 16 von _____

Datum: _____

Lösungsorientierte Diskussionen

1. Darüber möchte ich diskutieren

2. Lösungsorientierter Dialog zu diesem Problem



Arbeitsblatt 16 von _____

Datum: _____

Lösungsorientierte Diskussionen

1. Darüber möchte ich diskutieren

2. Lösungsorientierter Dialog zu diesem Problem



Arbeitsblatt 17 von _____

Datum: _____

Männlichkeit und Weiblichkeit

1. Meine typisch weiblichen Eigenschaften

2. Meine eher männliche Seiten

3. Ich finde an dir männlich, dass du ...



Arbeitsblatt 17 von _____

Datum: _____

Männlichkeit und Weiblichkeit

1. Meine typisch weiblichen Eigenschaften

2. Meine eher männliche Seiten

3. Ich finde an dir männlich, dass du ...



Arbeitsblatt 18 von _____

Datum: _____

Streitregeln

1. Ablauf eines Streits mit Eskalation

2. Umschreibung des Streits



Arbeitsblatt 18 von _____

Datum: _____

Streitregeln

1. Ablauf eines Streits mit Eskalation

2. Umschreibung des Streits



Arbeitsblatt 19 von _____

Datum: _____

Gerechtigkeit

1. Mein bisheriges Leben war bisher eher...

2. Bereiche in denen ich Vorteile habe

3. Bereiche in denen mein Partner Vorteile hat



Arbeitsblatt 19 von _____

Datum: _____

Gerechtigkeit

1. Mein bisheriges Leben war bisher eher...

2. Bereiche in denen ich Vorteile habe

3. Bereiche in denen mein Partner Vorteile hat



Arbeitsblatt 20 von _____

Datum: _____

Gemeinsame Interessen und Ziele

1. Gemeinsame Unternehmungen mit Freunden (wer/ was)

2. Dorthin möchte ich als Paar ausgehen

3. Mögliche gemeinsame Interessen und Aktivitäten

4. Bilder und Wörter für die Kollage



Arbeitsblatt 20 von _____

Datum: _____

Gemeinsame Interessen und Ziele

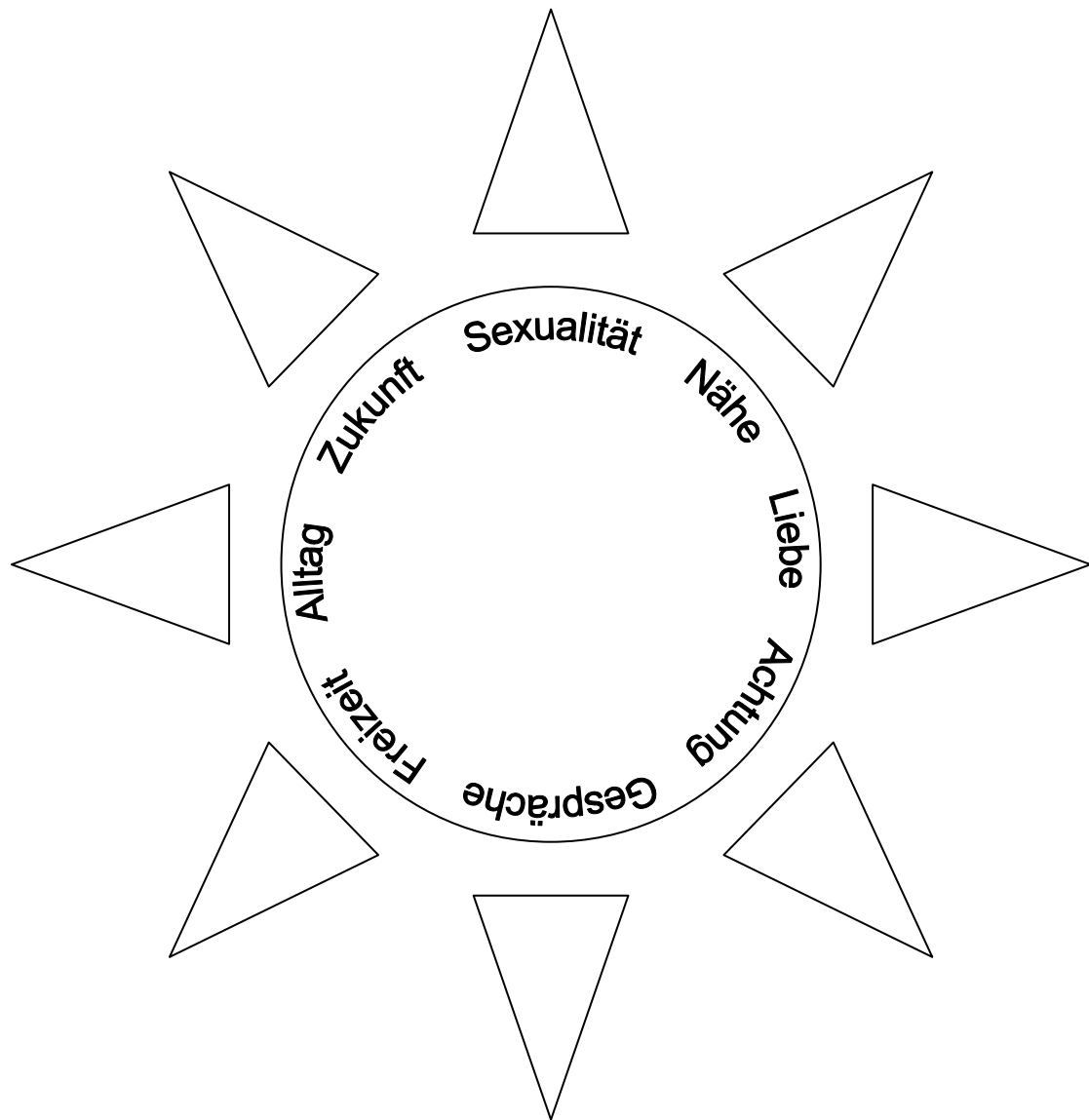
1. Gemeinsame Unternehmungen mit Freunden (wer/ was)

2. Dorthin möchte ich als Paar ausgehen

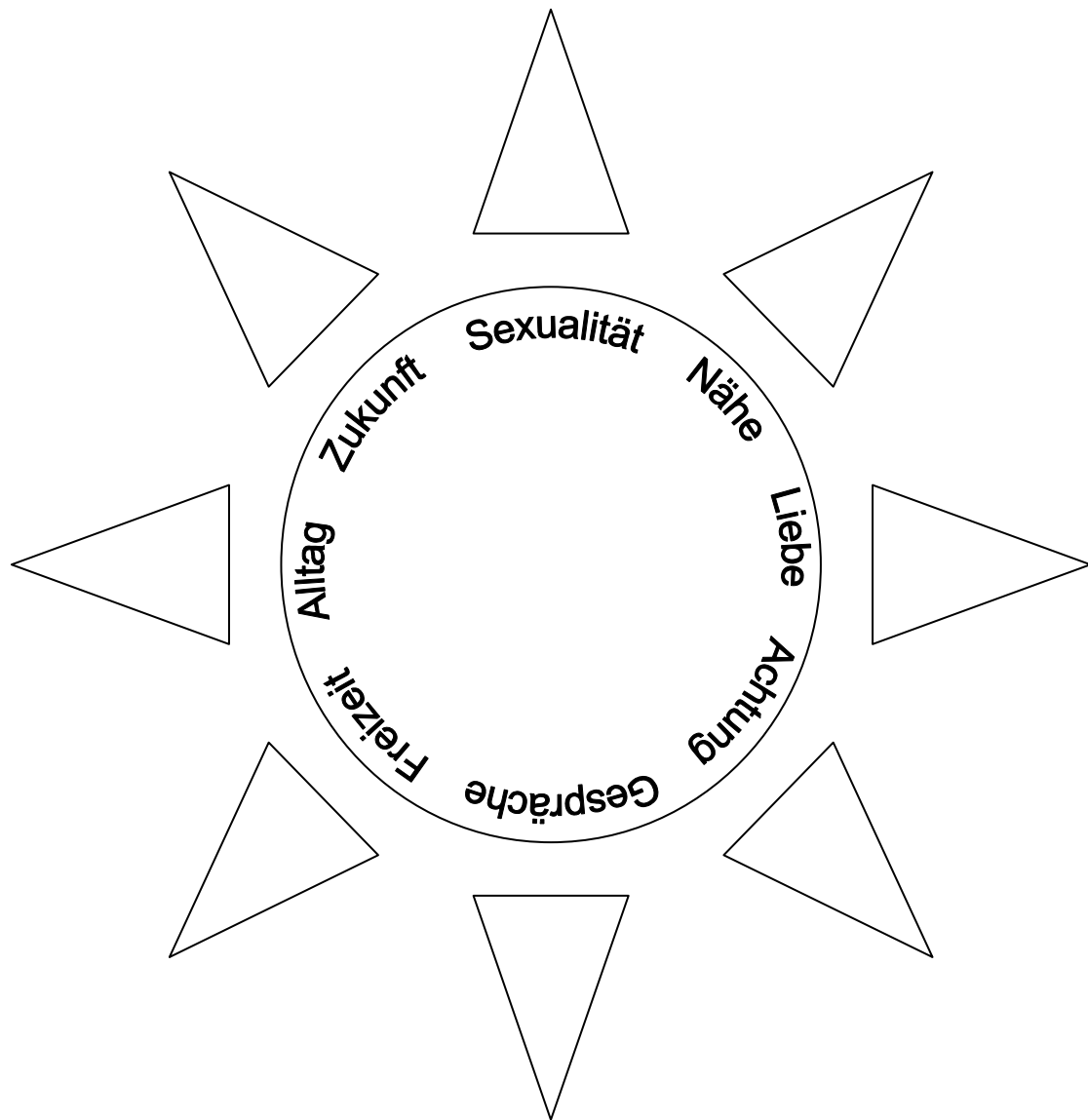
3. Mögliche gemeinsame Interessen und Aktivitäten

4. Bilder und Wörter für die Kollage

5. Beziehungs-sonne von _____



5. Beziehungssonne von _____





Schlussbilanz von _____

	Note für Schritt	Note für Eigenengagement	Note für Engagement des Partners
1. Neubeginn			
2. Positivliste			
3. Anfangszauber			
4. Froschliste			
5. Wunschliste			
6. Akzeptanzliste			
7. Machtkämpfe			
8. Änderungswünsche			
9. Alltagskommunikation			
10. Gesprächsabende			
11. Körperliche Nähe			
12. Gesprächsabende F.			
13. Verletzungen vermeiden			
14. Verletzungen aufarbeiten			
15. Seitensprünge			
16. Diskussionen			
17. Männlichkeit/ Weiblichkeit			
18. Streitregeln			
19. Gerechtigkeit			
20. Interessen und Ziele			



Schlussbilanz von _____

	Note für Schritt	Note für Eigenengagement	Note für Engagement des Partners
1. Schritt: Neubeginn			
2. Schritt: Positivliste			
3. Schritt: Anfangszauber			
4. Schritt: Froschliste			
5. Schritt: Wunschliste			
6. Schritt: Akzeptanzliste			
7. Schritt: Machtkämpfe			
8. Änderungswünsche			
9. Alltagskommunikation			
10. Gesprächsabende			
11. Körperliche Nähe			
12. Gesprächsabende F.			
13. Verletzungen vermeiden			
14. Verletzungen aufarbeiten			
15. Seitensprünge			
16. Diskussionen			
17. Männlichkeit/ Weiblichkeit			
18. Streitregeln			
19. Gerechtigkeit			
20. Interessen und Ziele			



Aktives Zuhören (nach Carl R. Rogers)

Aktives Zuhören heißt nicht, dass man mit dem Sprecher einer Meinung ist. Es vermittelt dem Sprecher, dass seine Gedanken und Gefühle wahrgenommen und geachtet werden.

Das aktive Zuhören besteht aus nonverbalen und verbalen Komponenten.

Nonverbale Komponenten:

- freundlicher Blickkontakt
- verstehendes Nicken
- offene Gestik (keine verschränkten Arme)
- interessierte Mimik (kein ablehnender Gesichtsausdruck)
- Hinwendung des Oberkörpers und des Kopfes zum Gegenüber

Verbale Komponenten:

Sprecher: „Heute hat mich meine Mutter angerufen und sich beschwert, dass ich zu wenig Zeit für sie habe und dann hat sich auch noch meine Schwester gemeldet und gesagt, dass ich mich mehr um meine Eltern kümmern sollte.“

- Bestätigungslaute
„Hm...“,
„Unglaublich!“
„Echt?“
- Paraphrasieren (die Aussage mit eigenen Worten wiedergeben)
„Du wurdest also von beiden Seiten mit Vorwürfen überhäuft.“
„Du hattest heute gleich zwei belastende Anrufe.“
- Interpretieren (die Gefühle des Gegenübers interpretieren)
„Diese Vorwürfe haben dich sicher getroffen.“
„Du hast dich bestimmt von beiden Seiten angegriffen gefühlt.“
- Unklares klären (ohne die Aussage des anderen in Frage zu stellen)
„Hat deine Schwester im Auftrag deiner Mutter angerufen?“
„Weißt du auf was sich diese Vorwürfe konkret beziehen?“
- Gefühle erfragen
„Kannst du diese Vorwürfe nachvollziehen?“
„Wie hast du dich nach diesen Gesprächen gefühlt?“
- Abwägen
„Hat dich der Anruf deiner Mutter oder der deiner Schwester mehr getroffen?“
„Weißt du auf was sich diese Vorwürfe konkret beziehen?“
- Weiterführendes Fragen
„Erwähnst du diese Vorwürfe bei der nächsten Begegnung?“
„Gehst du am Sonntag trotzdem zu deinen Eltern zum Kaffeetrinken?“



Vorwurfsfreies Sprechen

- **Sprechen Sie über das was Sie fühlen, nicht über das was Sie vermuten.**

Falsch: „Du liebst mich nicht mehr, sonst würdest du nicht so mit mir umgehen!“

Richtig: „Ich bin mir nicht sicher, ob du mich noch liebst, wenn du so mit mir umgehst.“

Falsch: „Du stehst doch total auf die neue Nachbarin!“

Richtig: „Ich habe das Gefühl, dass dir die neue Nachbarin sehr gut gefällt.“

- **Formulieren Sie „Ich – Botschaften“ anstatt „Du – Vorwürfe“.**

Falsch: „Du machst mich wütend, wenn du mit deinen Freunden um die Häuser ziehst.“

Richtig: „Ich bin wütend, wenn du mit deinen Freunden ausgehst.“

Falsch: „Dir ist es egal, dass wir uns kaum sehen.“

Richtig: „Ich möchte dich öfters sehen.“

- **Verzichten Sie auf reißerische Formulierungen und Übertreibungen.**

Falsch: „Wenn du einfach untertauchst, ist das für mich wie ein Stich ins Herz!“

Richtig: „Für mich ist es sehr schlimm, nicht zu wissen, wo du bist.“

Falsch: „Ich hasse es, wenn du dich für deinen Chef zu Tode schufdest!“

Richtig: „Ich finde es nicht gut, dass du so viele Überstunden machst.“

- **Vermeiden Sie die Wörter „immer“ und „nie“.**

Falsch: „Es ist unmöglich, dass du immer unseren Hochzeitstag vergisst!“

Richtig: „Es verletzt mich, dass du unseren Hochzeitstag schon zum zweiten Mal vergessen hast.“

Falsch: „Du bringst mir nie Blumen mit!“

Richtig: „Es ist schon lange her, dass ich von dir Blumen bekommen habe.“

Sie müssen natürlich nicht in jeden Satz sämtliche Gesprächsregeln einfließen lassen! Wenn Sie in Ihrem Gegenüber jemanden sehen, den Sie lieben und schätzen, machen Sie vieles ganz automatisch richtig.