

Frage Nr. 4

**Welche Probleme werden wir in unserer
Beziehung nicht lösen können?**

www.beziehungs-abc.ch

Frage können Beziehungen verändern!



Frage

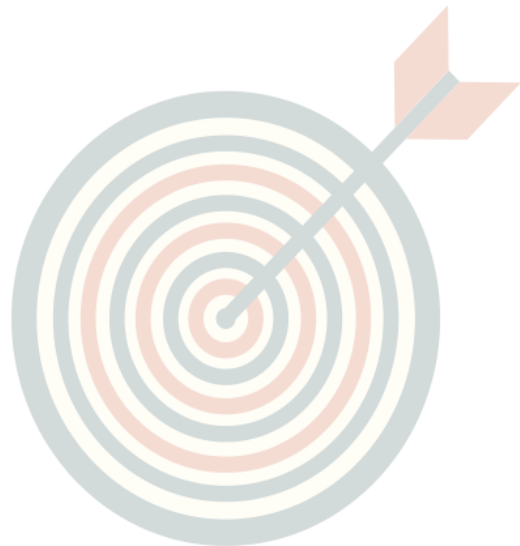
Nr. 4

Welche Probleme werden wir in unserer Beziehung nicht lösen können?



Welcher Konflikt scheint immer wieder nach demselben Muster abzulaufen und scheint für Sie unlösbar?

Benennen Sie den Ablauf so detailliert wie möglich. Wann und wie oft tritt der Konflikt auf? Was sind die möglichen Auslöser? Wenn es mehrere Konflikte gibt, wählen Sie das aus Ihrer Sicht dringendste Thema aus, allenfalls wiederholen Sie den folgenden Ablauf.



Glückliche Beziehungen sind keine Glückssache!



Frage

Nr. 4

Welche Probleme werden wir in unserer Beziehung nicht lösen können?

2. Schritt

Welche Gefühle löst die Konfliktsituation in Ihnen aus? Beschreiben Sie die Gefühle möglichst genau.



3. Schritt

Welche Gefühle werden wohl bei dieser Situation Ihrem Partner ausgelöst?



4. Schritt

Warum stellt die Situation ein Problem für Sie dar?



Glückliche Beziehungen sind keine Glückssache!



Frage

Nr. 4

Welche Probleme werden wir in unserer Beziehung nicht lösen können?



Was können Sie dazu beitragen, damit diese Situation nicht mehr auftritt oder sich verändert?



Was wünschen Sie sich von Ihrem Partner? Was könnte ihr / sein Beitrag sein, die Situation zu verändern?



Erinnert Sie der Konflikt an frühere Beziehungserfahrungen? An welche? Inwiefern?



Glückliche Beziehungen sind keine Glückssache!



1.

Lassen Sie sich bei der Beantwortung dieser Aufgabe genügend Zeit. Beantworten Sie die Aufgaben getrennt voneinander.

2.

Beantworten Sie die Aufgaben so detailliert wie möglich. Je mehr Details Sie aufschreiben, umso wirkungsvoller ist diese Frage.

3.

Beantworten Sie die Fragen unabhängig voneinander.

4.

Vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, wann Sie gemeinsam über die Antworten reden.



Es ist nicht immer wichtig alle Probleme zu lösen. Viel wichtiger ist es, wie Sie mit den ungelösten Problemen umgehen!



Glückliche Beziehungen sind keine Glückssache!

www.beziehungs-abc.ch