

## **Der Ist-Zustand unserer Beziehung**

**Bitte notieren Sie (jeder für sich oder Sie beide gemeinsam) auf einer Liste:**

- was es alles an Positivem in Ihrer Beziehung gibt! Beispielsweise können die folgenden Punkte zusammengefasst werden:
  - Was läuft gut in unserer Beziehung?
  - Was in unserer Beziehung hat für uns einen Wert?
  - Was haben wir bereits alles Positives erlebt / erreicht?
  - Was macht uns zufrieden / glücklich?
  - Was hält uns zusammen?
  - Was fällt uns noch an Positivem ein?
  
- was nicht so gut in Ihrer Beziehung ist! Beispielsweise können die folgenden Punkte zusammengefasst werden:
  - Was läuft nicht so gut in unserer Beziehung?
  - Was ist an unserer Beziehung verbesserungsbedürftig?
  - Was fehlt uns in unserer Beziehung?
  - Was macht uns unzufrieden / unglücklich?
  - Was sind die größten Probleme in unserer Beziehung?
  - Was steht zwischen uns / was trennt uns?
  - Was fällt uns noch an Negativem ein?

Es kann durchaus sein, dass Sie Punkte auflisten möchten, die einer von Ihnen beiden als positiv und der andere eher als negativ einstufen möchte. Bitte tragen Sie die Punkte dann einfach unter beiden Kategorien ein. Alles was Sie notieren, dient in der späteren Beratung zur Orientierung und als Gesprächsgrundlage.