

Von diesen Säulen soll unsere Beziehung getragen werden!

Bitte füllen Sie beide (jeder für sich) ohne sich miteinander abzusprechen, diesen Fragebogen aus! Später werden wir die Vorstellungen beider Beziehungspartner miteinander besprechen und zusammenführen!

Worum es in dieser Übung geht:

Werden Sie sich der Basis Ihrer Wunschbeziehung bewusst! Viele der hier aufgeführten Punkte und jene, die Sie selbst eventuell noch hinzufügen möchten, werden in Beziehungen oft für selbstverständlich gehalten. In seltenen Fällen wurde über diese tatsächlich einmal gemeinsam verhandelt. In den meisten Beziehungen fand diesbezüglich jedoch keine Absprache statt. Die Punkte wurden einfach in einer Art stillschweigenden Vereinbarung als gegeben vorausgesetzt. So kommt es, dass die für selbstverständlich gehaltenen Punkte weder im Alltagsbewusstsein präsent sind, noch dass sie überhaupt jemals ganz bewusst von beiden als wichtig und wertvoll vereinbart bzw. anerkannt wurden. Aus diesem Grund kann es beim täglichen Miteinander zu vielerlei Begegnungen und Vorfällen kommen, die die vermeintlich für selbstverständlich gehaltenen Punkte außer Acht lassen! Paare, die in einer Beziehung dauerhaft glücklich miteinander leben, sind sich über einige wichtige Grundsätze des Zusammenlebens bewusst. Dieser Fragebogen ist **ein erster** vorbereitender Schritt in ein neues, reflektiertes Bewusstsein, das für eine gutfunktionierende, erwachsene, zeitgemäße Beziehung von größter Bedeutung ist!

- Achtung/Respekt..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Akzeptanz/Wertschätzung ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Ehrlichkeit..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Familie..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Freundschaft..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Fürsorge..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Gemeinsame Zeit ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Gesten und Rituale..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Gleichberechtigung ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Humor..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Kommunikation ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Liebe ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Loyalität ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Nähe/Zweisamkeit..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Distanz/Alleinsein ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Offenheit..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Persönlicher Freiraum..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Rücksichtnahme..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Sex..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Zärtlichkeit..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Religion/Spiritualität ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Sicherheit..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Treue ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Unterstützung..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Verantwortung..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig
Vertrauen..... ist mir wichtig / ist mir nicht so wichtig

Gibt es noch Punkte (Säulen) die Ihnen auch noch wichtig sind? Dann notieren Sie diese bitte auf der Rückseite dieses Blattes!