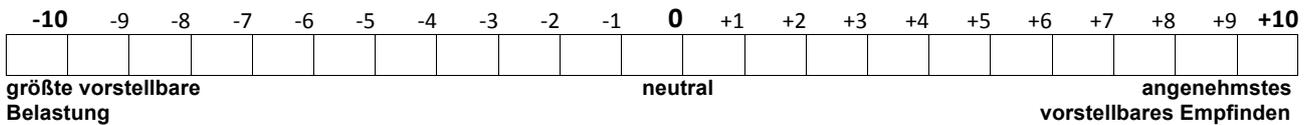


Name _____ Geburtsdatum _____ Datum _____

Beschreibung des Ist-Zustandes...

Wie ist die aktuelle Situation (im Paar, aber auch ganz persönlich, sofern sich das bedingt)?

Gegenwärtige persönliche Befindlichkeit in Bezug auf das Thema:



Beschreibung des gewünschten, attraktiven Ziel-Zustandes

Wenn es gelöst wäre ... was wäre dann anders? ... Was wäre Ihnen dann möglich? ... Woran würden Sie es merken? ...

Meine persönlichen Ziele:

Meine Paar-Ziele:

Beschreibung des Ziels hinter dem Ziel

Und wenn das Ziel erreicht wäre ... was würde Ihnen dann möglich sein? ... Was hätten Sie dann für sich (beide) erreicht? ...

Bedingungen, die zu beachten sind

Wer oder was könnte Ihnen das Erreichen Ihrer persönlichen Ziele „verhageln“? ... Woran könnte es scheitern? ... Wozu wäre es besser, wenn alles bliebe, wie es ist? ... Was ist unbedingt erwähnens- und beachtenswert in der gemeinsamen Arbeit?

Erwartungen an den Partner

Wie sollte der Partner sich in der Paartherapie idealerweise verhalten?... Was sollte er / sie einbringen?... Was sollte er / sie für die gemeinsame Arbeit möglichst zurückhalten?...

Erwartungen an die Paartherapie und die Therapeutin

Was darf auf **gar keinen Fall** geschehen im Hinblick auf die Arbeitsmethodik, auf Zwischenmenschliches, auf das Ergebnis?...

Bedenken, die Sie der Paartherapie und /oder der Therapeutin entgegenbringen:

Welche ungünstigen sachlichen, emotionalen, organisatorischen oder zwischenmenschlichen Rahmenbedingungen erschweren Ihnen die gemeinsame Arbeit?

Bereits gemachte Lösungsversuche...

Was haben Sie schon getan? ... Was haben Sie noch nicht getan? ... Was sollten / würden Sie auf keinen Fall tun? ...
Und was könnten Sie tun, damit es noch schlimmer wird? ...

Als Sie sich kennen lernten: Was war es, was Sie zu Ihrem Partner hinzog?

In der eher kritischen Situation heute: Was ist es, was Sie zu Ihrem Partner auf Distanz bringt?

Was verbindet Sie - auch in der aktuellen Situation?

Was ist wichtig und noch nicht gesagt?

Zum Abschluss noch einige Fragen zu Ihrer „Liebessprache“ (nach Gary Chapman):

1. Worum bitten Sie in Ihrer Partnerschaft am häufigsten?

2. Was gibt Ihnen am meisten das Gefühl, geliebt zu sein?

3. Was verletzt Sie sehr?

4. Was wünschen Sie sich in Ihrer Partnerschaft am meisten?

5. Wie drücken Sie bevorzugt Ihre Liebe für Ihre/n Partner/in aus?

Woraus schließen Sie das?

6. Was denken Sie, wie drückt Ihr/e Partner/in bevorzugt seine/ihre Liebe für Sie aus?

Woraus schließen Sie das?

7. Nennen Sie drei Dinge, mit denen Sie gerne Ihre Liebe zu Ihrem/r Partner/in in Ihrer eigenen Liebessprache ausdrücken (Worte oder Taten):

8. Nennen Sie drei Dinge, mit denen Sie Ihre Liebe in der Liebessprache Ihres/r Partner/in ausdrücken, soweit Sie diese kennen: