

## **Checkliste »Dornen und Stolperranken«**

### **Unsere Kommunikationsfallen**

Manchmal bin ich zu kritisch, wenn wir miteinander reden.

Ja      Nein

Manchmal bist du zu kritisch, wenn wir miteinander reden.

Ja      Nein

Manchmal rechtfertige ich mich und gebe dir das Gefühl, gar nicht zu mir durchzudringen.      Ja      Nein

Manchmal rechtfertigst du dich und gibst mir das Gefühl, gar nicht zu dir durchzudringen.      Ja      Nein

Manchmal sage ich etwas, das dich beschämt oder dumm dastehen lässt.      Ja      Nein

Manchmal sagst du etwas, das mich beschämt oder dumm dastehen lässt.      Ja      Nein

Manchmal mache ich innerlich zu und ziehe mich zurück, wenn mir ein Gespräch zu belastend wird.

Ja      Nein

Manchmal machst du innerlich zu oder ziehst dich zurück, wenn dir ein Gespräch zu belastend wird.

Ja      Nein

Im Zweifelsfall bin ich diejenige/derjenige, die/der die Situation rettet, wenn wir uns gegenseitig verletzt oder frustriert haben.

Ja      Nein

Im Zweifelsfall bist du diejenige/derjenige, die/der die Situation rettet, wenn wir uns gegenseitig verletzt oder frustriert haben.

Ja      Nein

## **Unsere Möglichkeiten nach einem Sturm**

Im Vergleich zu anderen Paaren tragen wir unsere Konflikte wohl  
ziemlich heftig aus.      Ja      Nein

Wir können loslassen und Ruhe finden, auch wenn wir ein Problem  
noch nicht lösen können.      Ja      Nein

Ich kann deine Gefühle meist verstehen, auch wenn ich einmal ganz  
anderer Meinung bin.      Ja      Nein

Du kannst meine Gefühle meist verstehen, auch wenn du einmal  
ganz anderer Meinung bist.      Ja      Nein

Ich kann mich selbst in meinen Reaktionen annehmen und weiß,  
dass ich für meine Gefühle gute Gründe habe.

Ja      Nein

Wenn sich meine Kindheitserfahrungen mit unserem Streit vermi-  
schen, dann bemerke ich das.      Ja      Nein

Mancher Streit hat uns schon weitergebracht und wir haben aus  
ihm gelernt.      Ja      Nein

## **Unsere Herkunftsfamilie**

(Wenn sich Ihre Herkunftsfamilie im Lauf Ihrer Kindheit verän-  
dert hat, zum Beispiel wenn ein Elternteil ausgezogen oder ein  
Stiefelternteil dazugekommen ist, dann wählen Sie die Famili-  
enkonstellation, die Sie vermutlich am stärksten geprägt hat.)

In meiner Herkunftsfamilie waren wir sparsam, vielleicht sogar zu  
sparsam.      Ja      Nein

In meiner Herkunftsfamilie war man mit Geld großzügig, vielleicht  
sogar ein wenig verschwenderisch.      Ja      Nein

In meiner Herkunftsfamilie waren Planung und Effektivität sehr  
wichtig.      Ja      Nein

In meiner Herkunftsfamilie war Spontaneität sehr wichtig.

Ja      Nein

Meinen Eltern war ihr Status wichtig und das Bild, das sie für andere abgeben.    Ja    Nein

Mein Eltern war es beinahe egal, wie andere sie sehen.

Ja    Nein

Meine Eltern haben gerne etwas Neues ausprobiert und dafür Gewohntes hinter sich gelassen.    Ja    Nein

Meine Eltern haben sehr an dem festgehalten, was sie aufgebaut haben und woran sie gewohnt waren.

Ja    Nein

Meine Eltern waren sehr kontaktfreudig und hatten einen großen Freundes- und Bekanntenkreis.    Ja    Nein

Meine Eltern hatten Tiefgang und konnten auch über persönliche Dinge gut reden.    Ja    Nein

### **Unseren wunden Punkte**

Wenn mir etwas fehlt oder wenn ich unter Druck komme, dann nehme ich dir manchmal deine Freiheit.    Ja    Nein

Ich gebe manchmal ein zu gutes Bild ab und wecke bei dir Erwartungen, die ich dann enttäuschen muss.    Ja    Nein

Wenn ich wütend oder verletzt bin, bestrafe ich dich manchmal, auch wenn ich das nicht immer bewusst tue.    Ja    Nein

Manchmal verändert sich meine Wahrnehmung von dir und dann kommst du mir unfähig oder charakterschwach vor (obwohl ich weiß, dass das eigentlich nicht so ist).

Ja    Nein