



STÄRKEN UND WACHSTUMSBEREICHE

„Durch die Auseinandersetzung mit Ihren Schwierigkeiten entwickeln Sie Ihre Stärken.“

Überlegen Sie, in welchen der unten aufgeführten Kategorien Ihr Partner und Sie aus Ihrer Sicht die größte bzw. geringste Übereinstimmung aufweisen:

- Wählen Sie drei Kategorien aus, in denen Sie aus Ihrer Sicht eine hohe Übereinstimmung mit Ihrem Partner haben. Dies sind für Sie **Stärken der Beziehung**.
- Wählen Sie drei Kategorien aus, in denen Sie aus Ihrer Sicht **nicht** mit Ihrem Partner übereinstimmen oder eine Verbesserung der Beziehung wünschen. Dies sind für Sie **Wachstumsbereiche**.

	Stärke	Wachstumsbereich
1. KOMMUNIKATION: <i>Wir teilen unsere Gefühle miteinander und verstehen einander.</i>		
2. KONFLIKTBEWÄLTIGUNG: <i>Wir können unterschiedliche Positionen miteinander besprechen und Konflikte lösen.</i>		
3. EIGENARTEN UND GEWOHNHEITEN DES PARTNERS: <i>Wir mögen die Persönlichkeit, Eigenarten und Gewohnheiten des Partners.</i>		
4. FINANZMANAGEMENT: <i>Wir stimmen in Finanzfragen überein.</i>		
5. FREIZEITGESTALTUNG: <i>Wir sind in der Lage, Freizeit gemeinsam, aber auch einzeln zu genießen.</i>		
6. SEXUALITÄT UND ZÄRTLICHKEIT: <i>Wir fühlen uns frei, sexuelle Themen und Wünsche miteinander zu besprechen.</i>		
7. FAMILIE UND FREUNDE: <i>Wir haben eine gute Beziehung zu Verwandte und Freunde.</i>		
8. ROLLENVERSTÄNDNIS: <i>Wir stimmen über Entscheidungskompetenzen und Aufgabenverteilung überein.</i>		
9. KINDER UND ELTERNCHAFT: <i>Wir stimmen in Fragen der Kindererziehung überein.</i>		
10. GLAUBENSÜBERZEUGUNGEN: <i>Wir stimmen in Glaubensvorstellungen und Werten überein.</i>		

FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

- Der eine Partner spricht eine von ihm markierte Stärke an. Dann benennt der andere eine Stärke, die markiert wurde. Wechselweise werden so alle ausgewählten Stärken thematisiert.
- Die Wachstumsbereiche werden anschließend in gleicher Weise besprochen.
- Besprechen Sie miteinander folgende Fragen:
 - a. Waren Sie von der Wahl Ihres Partners überrascht? Wenn ja, bei welchen Kategorien?
 - b. In welchen Bereichen stimmten Sie am meisten überein?
 - c. In welchen Bereichen stimmten Sie am wenigsten überein?



KOMMUNIKATION

„Es ist ein Luxus, verstanden zu werden“

Ralph Waldo Emerson

EINE WUNSCHLISTE ERSTELLEN

Erstellen Sie für diese Übung eine Liste von Dingen, die Ihr Partner öfter tun soll. Besprechen Sie anschließend Ihre Wünsche abwechselnd miteinander.

Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, Ihre Gefühle Ihrem Partner mitzuteilen und Ihre Wünsche zu äußern.

Aktives Zuhören ist die Fähigkeit, Ihrem Partner aufmerksam zuzuhören und dann das Gehörte in eigenen Worten zu wiederholen. So weiß Ihr Partner, ob das Gesagte richtig angekommen ist oder nicht.

Wenn Sie Ihre Wünsche vortragen, können Sie Selbstbehauptung üben. Wenn Ihr Partner Ihnen Wünsche mitteilt, können Sie aktives Zuhören üben.

- **Schreiben Sie drei Dinge auf, die Ihr Partner öfter tun soll.**

1. _____

2. _____

3. _____

FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

Wechseln Sie sich beim Vortragen Ihrer Wunschliste ab.

AUFGABE DES SPRECHERS:

- Sprechen Sie für sich selbst („Ich Botschaften“, z.B. „*ich wünsche mir...*“)
- Beschreiben Sie, wie Sie sich fühlen würden, wenn der Wunsch in Erfüllung ginge.

AUFGABE DES ZUHÖRERS:

- Wiederholen Sie/fassen Sie zusammen, was Sie gehört haben.
- Beschreiben Sie den Wunsch UND wie sich Ihr Partner fühlen würde, wenn der Wunsch in Erfüllung ginge.

Nachdem Sie die Übung durchgeführt haben, beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- An welchen Stellen konnte ich mich gut selbst behaupten?
- Wie nutze ich meine Fähigkeiten im aktiven Zuhören?



PERSÖNLICHES STRESSPROFIL

„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann;
den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann;
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden!“

Reinhold Niebuhr

KRITISCHE BEREICHE ERKENNEN

Kontrollieren Sie Ihren Stress - oder kontrolliert der Stress Sie?

Stressoren sind Ereignisse, die eine emotionale oder physische Reaktion hervorrufen. Stress kann positiv (Hochzeit, Beförderung) oder negativ (Verlust der Arbeit, Unfall, ernsthafte Erkrankung) sein. Wichtig ist, dass Sie in der Lage sind, die vielen Stressfaktoren in Ihrem Leben zu bewältigen.

Eine Möglichkeit der Stressbewältigung ist, *Schwerpunkte* zu setzen. Sie müssen entscheiden, welche Probleme geändert oder gelöst werden können und welche nicht. Diese Übung wird Ihnen helfen, sich auf die Schwerpunkte zu konzentrieren, auf Themen, die hohe Priorität haben und auf Themen, die sich ändern lassen können (Kasten 1).

Paar Übung:

- Suchen Sie jeweils vier Themen aus der Auswertung heraus, die besonders stressig für Sie sind.
- Ordnen Sie die Themen in eines der vier unten stehenden Kästen.
- Im Kasten 1 sind die **kritischsten Bereiche**

Leicht zu verändern

Schwer zu verändern

	Kasten 1: kritischste Bereiche	Kasten 2
hohe Priorität	<i>Welche Veränderungen können Sie jeweils vornehmen?</i>	<i>Wie werden Sie damit zurecht kommen?</i>
niedrige Priorität	Kasten 3 <i>Verbringen Sie zu viel Zeit mit unwichtigen Themen?</i>	Kasten 4: am wenigsten kritische Bereiche <i>Können Sie diese Themen vergessen oder akzeptieren?</i>

FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

Suchen Sie sich, ein Thema aus dem Kasten 1, an dem Sie als Paar zusammen arbeiten wollen. Versuchen Sie als Team zu Ihrem Ziel zu kommen.

- Reden Sie miteinander über das Thema.
- Setzen Sie gute Konfliktbewältigungsstrategien ein.
- Seien Sie flexibel miteinander.



KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

ZEHN SCHRITTE ZUR KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

Jedes Paar hat Differenzen und Auseinandersetzungen, doch finden gesunde Paare Wege, ihre Streitigkeiten zu beheben, ohne dass sie in einen Ehekrieg ausarten. Solche Paare akzeptieren und schätzen die Tatsache, dass jeder Mensch eine eigene Meinung hat. Sie ermutigen zu Offenheit und arbeiten gemeinsam an einer befriedigenden Lösung. So einfach wie diese Übung aussieht, so schwer mag sie in Wirklichkeit sein. Nehmen Sie sich für alle 10 Schritte Zeit. Konzentrieren Sie sich auf jeweils nur *ein* Problem und Sie werden neue Lösungen für alte Probleme entdecken.

1. Legen Sie eine Zeit und einen Ort für ein gemeinsames Gespräch fest.

2. Definieren Sie das Problem - seien Sie konkret.

3. Wie tragen Sie beide zu dem Problem bei?

Mann: _____

Frau: _____

Schreiben Sie alle Lösungsversuche aus der Vergangenheit auf, die nicht erfolgreich waren.

1) _____ 3) _____

2) _____ 4) _____

5. Brainstorming: Sammeln Sie völlig neue Ideen und schreiben Sie 10 Lösungsmöglichkeiten auf. Bewerten oder kritisieren Sie die Vorschläge zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

1) _____ 6) _____

2) _____ 7) _____

3) _____ 8) _____

4) _____ 9) _____

5) _____ 10) _____

6. Besprechen Sie jetzt diese Vorschläge. Bemühen Sie sich, so objektiv wie möglich zu sein, und sprechen Sie darüber, wie nützlich und angebracht jeder Vorschlag ist, um den Konflikt zu lösen.

7. Einigen Sie sich auf *eine* Lösung, die Sie ausprobieren wollen.

8. Beschreiben Sie so konkret wie möglich, wie Sie zur Problemlösung beitragen wollen.

Mann: _____

Frau: _____

9. Legen Sie eine Zeit und einen Ort fest, um Ihre Fortschritte zu besprechen.

Ort: _____ Datum: _____ Uhrzeit: _____

10. Belohnen Sie sich gegenseitig, wenn Sie zu einer Lösung beitragen. (Wenn Sie merken, dass Ihr Partner einen positiven Beitrag zur Problemlösung leistet, loben Sie seine Bemühungen)



PAAR- UND FAMILIENSTRUKTURKARTE

„Wenn Sie jemanden heiraten, heiraten Sie auch seine Familie“

EINE LANDKARTE IHRER BEZIEHUNG

(siehe Abbildung auf der nächsten Seite)

In Ihrer Computerauswertung befindet sich ein Diagramm, das veranschaulicht, wie Sie beide Ihre Partnerschaft und Ihre jeweilige Herkunftsfamilie beschrieben haben. Dieses Diagramm soll Ihnen dabei helfen, Ihre Beziehungsstruktur besser zu verstehen und darüber ins Gespräch zu kommen. Die Tatsache, dass jede Familie anders ist, macht es zwei Individuen, die aus verschiedenen Familien kommen, meistens nicht gerade leichter, als Paar eine neue Einheit zu bilden.

NÄHE: *Nähe beschreibt den Grad der emotionalen Nähe, die Sie zu Ihrem Partner oder zu Ihren Familienmitgliedern haben bzw. hatten.* Wie schaffen Sie ein Gleichgewicht zwischen Allein- und Zusammensein? Vier Indikatoren werden benutzt, um die Beziehungsnähe zu messen: Alleinsein/Zusammensein, Nähe, Loyalität und Abhängigkeit. Es gibt fünf Ebenen der Nähe. Ausgewogene Ebene (3 mittleren Ebenen) der Nähe sind am gesündesten für Paare und Familien, während die zwei unausgewogenen Ebenen (rechts und links) eher problematisch sind.

FLEXIBILITÄT: *Flexibilität bezieht sich darauf, wie offen ein Paar für Veränderungen ist.* Wie bringen Sie Stabilität und Veränderung ins Gleichgewicht? Als Indikatoren für die Beziehungsflexibilität werden Veränderung, Führung, Rollen und Disziplin herangezogen. Wie bei Nähe gibt es auch fünf Ebenen der Flexibilität. Ausgewogene Ebene (3 mittleren Ebenen) der Nähe sind am gesündesten für Paare und Familien, während die zwei unausgewogenen Ebenen (oben und unten) eher problematisch sind.

FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

- Vergleichen Sie, wie Sie beide Ihre Nähe und Flexibilität beschrieben haben.
- Vergleichen Sie Nähe und Flexibilität Ihrer Herkunftsfamilie mit der Ihres Partners.
- Verwenden Sie die folgenden Beispielsituationen, um sich über die Nähe und Flexibilität Ihrer Familien auszutauschen:

Familienzusammenkünfte an Feiertagen
Geburtstags- oder Jubiläumsfeiern
Mahlzeiten
Handhabung von Bestrafung und elterlichen Pflichten
Nähe in der Ehe Ihrer Eltern
Flexibilität in der Ehe Ihrer Eltern
Pflege eines kranken Familienmitgliedes
Umgang mit stressigen Veränderungen (z.B. Umzug, Wechsel der Arbeitsstelle)

1. Wie ähnlich haben Sie und Ihr Partner Ihre Herkunftsfamilien beschrieben?
2. Wie könnten die Ähnlichkeiten und Unterschiede Ihre Beziehung beeinflussen?
3. Was würden Sie aus Ihrer Herkunftsfamilie in Ihre Partnerschaft übernehmen wollen?
4. Was würden Sie dagegen in Ihrer Partnerschaft nicht wiederholen wollen?
5. Wie zufrieden sind Sie mit dem momentanen Level an Nähe und Flexibilität in Ihrer Partnerschaft?
6. Überlegen Sie, wie Sie die Nähe und Flexibilität eventuell verstärken oder vermindern könnten (die Übungen auf den folgenden Seiten liefern Ihnen dazu einige Ideen).



PERSÖNLICHKEIT

Frage: Was ist richtig – „Gegensätze ziehen sich an“ oder „Gleich und Gleich gesellt sich gern“?

Antwort: Beides stimmt.

ERGRÜNDEN SIE IHRE PERSÖNLICHKEIT

Ihre Persönlichkeit und die Ihres Partners zu erforschen, kann faszinierend sein und Spaß machen. Paaren, die einander lieben, die aber eine sehr unterschiedliche Persönlichkeitsstruktur und Lebenseinstellung haben, kann es zugleich deutlich machen, wo für sie die Herausforderungen liegen.

FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

1. Sehen Sie sich die Seiten zum Persönlichkeitsprofil GOSUA in Ihrer Auswertung noch einmal an.
 - a. In welchen Bereich(en) sind Sie sich in Ihrer Persönlichkeit ähnlich?
 - b. Inwiefern können diese Übereinstimmungen eine Stärke darstellen?
 - c. Inwiefern können sie Probleme verursachen?
2. In welchen Bereichen unterscheiden Sie sich in Ihrer Persönlichkeit?
 - a. Inwiefern können diese Unterschiede eine Stärke darstellen?
 - b. Inwiefern können sie Probleme verursachen?
3. **Entsprechen die Rollen und Aufgaben, die Sie in Ihrer Beziehung wahrnehmen, Ihren persönlichen Stärken?** (Ist z.B. der Partner, der bei „strukturiert“ einen hohen Wert hat, für die Finanzen zuständig?)

Wie geht man mit Persönlichkeitsunterschieden um?

- **Versuchen Sie nicht, die Persönlichkeit Ihres Partners zu verändern. Das klappt nicht!**
- **Erinnern Sie sich daran, welche Persönlichkeitsmerkmale Ihres Partners Sie zu Beginn Ihrer Beziehung anziehend fanden.**
- **Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst. Versuchen Sie, Verhaltensweisen einzuüben, die einen positiven Beitrag zu Ihrer Beziehung leisten.**
- **Wie können Sie Ihre Persönlichkeitsunterschiede in Ihrer Beziehung als Stärke einsetzen?**