





# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

Ich (1-5)	<b>EIGENREFLEXION: WIE RESPEKTVOLL GEHEN WIR MITEINANDER UM?</b>	Er/Sie (1-5)
	1. Ich akzeptiere den Charakter (Schwächen und Stärken) meines/r Partners/in?	
	2. Ich drücke meine Wertschätzung aus, indem ich ihm/ihr sage, welche Charakterzüge ich an ihm/ihr schätze.	
	3. Ich höre wirklich zu, wenn sie/er mir etwas erzählt.	
	4. Ich ermutige meinem/er Partner/in seine/ihre Meinung zu äußern, auch wenn diese nicht meiner Meinung entspricht.	
	5. Wenn mein/e Partner/in zornig ist, höre ich ihm/ihr zu und versuche zu verstehen, was die Ursache seines/ihres Ärgers ist.	
	6. Ich kenne meine eigenen Bedürfnisse und Sorge selbst dafür, dass sie gestillt sind bzw. kann sie ggf. gut äußern ohne etwas einzufordern.	
	7. Ich versuche, meine/n Partner/in zu ermuntern und zu unterstützen, wenn er/sie niedergeschlagen ist.	
	8. Ich begegne meinem/r Partner/in mit dem gleichen Respekt wie anderen erwachsenen Personen.	
	9. Ich respektiere die Entscheidungen meines/r Partners/in und unterstütze diese.	
	10. Ich fördere durch mein Verhalten eine ausgewogene gemeinsame Entscheidungsfindung.	
	11. Ich sehe mich und meine/n Partner/in als gleichwertiges Gegenüber.	
	12. Wenn ich mit meinem/r Partner/in nicht einverstanden bin, bemühe ich mich darum, ihn/sie zu verstehen, anstatt alles dafür zu tun, um ihn/sie von meiner Meinung zu überzeugen und mein Recht zu bekommen.	
	13. Wenn jemand meinem/r Partner/in eine Frage stellt, lasse ich ihn/sie selbst darauf antworten (und antworte nicht für ihn/sie).	
	14. Ich ermutige meine/n Partner/in dazu, dem eigenen Hobby nachzugehen.	
	15. Ich gestehe meine Fehler ein oder bitte meine/n Partner/in um Vergebung, wenn ich ihn/sie verletzt oder ihm/ihr Unrecht getan habe.	
	16. Ich ermutige meine/n Partner/in, sein/ihr Potenzial zu entfalten, zu wachsen und zu fördern, was in ihm/ihr steckt?	

Markiere in der Tabelle links, wie es dir selbst gelingt, deine/n Partner/in respektvoll zu behandeln und schätze rechts deine/n Partner/in ein. Nutze dafür die Skala von 1 (nie) bis 5 (immer). Tauscht euch über eure Antworten aus: Sagt einander zuerst die Bereiche, in denen ihr besonders dankbar für den respektvollen Umgang des anderen seid. Teilt einander mit, auf welche ein oder zwei Bereiche ihr in Zukunft besonders achten bzw. wo ihr euch verändern oder wachsen wollt. Erlaubt euch, einander daran zu erinnern oder zu korrigieren. Lobt einander aber auch für eure Fortschritte.