

WERTE & BEDÜRFNISSE

WELCHE WERTE BEEINFLUSSEN DIE ZUFRIEDENHEIT IN DEINER BEZIEHUNG?

SCHRITT 1:

Vergleiche jeweils die zwei nebeneinanderstehenden Begriffe in der Tabelle und notiere den für dich wichtigeren darunter. Bitte entscheide am besten schnell und aus dem Bauch heraus.

1. Abenteuer	Beständigkeit
2. Ehrlichkeit	sexuelle Erfüllung
3. Familie	Zärtlichkeit
4. Freude	Freundschaft
5. Geborgenheit	Offenheit
6. Harmonie	Streitlust
7. Verantwortung	Eigenständigkeit
8. Sicherheit	Sinnlichkeit
9. Solidarität	Spannung
10. Treue	Unabhängigkeit
11. Verständnis	Freiraum
12. Unterschiedlichkeit	Entwicklung

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.
11.	12.



WERTE & BEDÜRFNISSE

WELCHE WERTE BEEINFLUSSEN DIE ZUFRIEDENHEIT IN DEINER BEZIEHUNG?

SCHRITT 2:

Vergleiche die zwölf übrig gebliebenen Begriffe. Diesmal lasse bitte den wichtigeren stehen, den anderen streiche durch.

SCHRITT 3:

Jetzt sind noch sechs Begriffe auf deiner Liste übrig. Vergleiche diese wieder paarweise und streiche drei.

SCHRITT 4:

Du hast jetzt drei Motivatoren übrig. Sortiere sie bitte nach ihrer Wichtigkeit und schreibe sie hier noch einmal auf.

1.

2.

3.

WICHTIG: Bei dieser Übung geht es nicht darum, eine hundertprozentige Übereinstimmung mit dem Partner/der Partnerin zu haben, sondern darum herauszufinden, was dich in einer Beziehung glücklich oder unglücklich macht. Zu definieren was dir in einer Beziehung besonders wichtig ist, kann einerseits hilfreich sein, um deine eigenen Bedürfnisse zu reflektieren und andererseits bietet es eine wunderbare Grundlage um mit deinem Partner/deiner Partnerin ins Gespräch zu kommen.

Gemeinsam könnt ihr Wege entdecken, eure Werte bestmöglich in die Beziehung zu integrieren und zu leben.

Quelle: Sabine Asgodom: „So coache ich“, Kösel-Verlag München, 2012 Motivationsraster

