

# Beziehung führen

## Arbeitsblätter



**CASANOVA**  
COACHING

## #1 Shit-Test oder Kompromiss - Wo ist der Unterschied?

Gehst du in deiner Beziehung Kompromisse ein, die du eigentlich nicht eingehen willst?

- Nein
- Ja, es ist sehr unausgewogen (ich gehe viel mehr Kompromisse ein als sie)
- Ja, wir gehen beide oft Kompromisse ein, mit denen wir uns nicht wohl fühlen

Wenn du „Ja“ angekreuzt hast, dann beantworte bitte die folgenden Fragen. Erinnerung dich dafür an eine noch relativ aktuelle Situation in deiner Beziehung in der du einen Kompromiss eingegangen bist, den du eigentlich nicht eingehen wolltest und beantworte dazu folgende Fragen:

1.) Beschreibe die Situation in wenigen Stichworten:



2.) Warum bist du den Kompromiss eingegangen? (Beispiele: Es erschien mir nicht wichtig, ich wollte ihr eine Freude machen, ich wollte Streit vermeiden, ...)



3.) Wie bist du damit umgegangen? (Beispiele: Ich habe geschwiegen, ich habe mich geärgert und das auch gezeigt, ...)



4.) Wie hast du dich gefühlt? Was waren deine Gedanken?



## #2 Was tun wenn Deine Freundin die Attraction verliert?

Schreibe hier die Kennlerngeschichte von dir und deiner Partnerin auf (wann und wo habt ihr euch kennengelernt, wie hast du dich gefühlt, was ist geschehen, was ist dir besonders in Erinnerung geblieben, was ist dir zuerst an ihr aufgefallen etc...):



Über welche Dinge konntest du damals leicht hinweg schauen- und warum jetzt nicht mehr?



## #3 Der eine Grund warum das Sexleben in langfristigen Beziehungen einschläft und was Du dagegen tun kannst

1.) Wenn du bereits seit längerer Zeit in einer Beziehung bist, beschreibe kurz in Stichworten wie sich eure Sexualität im Laufe der Zeit verändert hat:



2.) Wie geht es dir damit?



3.) Falls du unzufrieden bist, beschreibe was genau dich unzufrieden macht und was du unternommen hast um es zu ändern:



4.) Was wünschst du dir in Bezug auf dein Sexleben innerhalb einer Langzeitbeziehung?



## #4 Was ist "echte" Liebe? Und wie kannst Du eine für beide Seiten befriedigende Liebe leben?

**Wie verhältst du dich in einer Beziehung bei Streit? Kreuze zutreffendes an.**

**Wie stehst du zum Streiten (in deiner Beziehung)?**

- Ich hasse Streit und vermeide ihn lieber
- Ich streite gerne und oft
- Ich streite nur wenn notwendig

**Deine Freundin meckert dich ohne Grund an. Wie reagierst du?**

- Ich reagiere beschwichtigend und versuche die gute Stimmung aufrecht zu erhalten
- Ich sage ihr klar meine Meinung dazu
- Ich raste aus

**Wie oft streitet ihr euch?**

- So gut wie nie
- Ungefähr einmal die Woche
- Oft

**Entschuldigst du dich bei Streitigkeiten mit deiner Freundin bei ihr?**

- Ja, damit der Streit schneller zu Ende ist (selbst wenn ich im Unrecht war)
- Wenn ich Schuld war, ja
- Nein, nie

## #5 Besser Streiten! 3 Regeln die Dir helfen, dass Dir Deine Streits nicht um die Ohren fliegen

1.) Welche Streitthemen tauchen in eurer Beziehung immer wieder auf? Welchem „Streitmuster“ folgt ihr immer wieder? (Z.B wird sie aggressiv woraufhin du mauerst, was sie noch aggressiver macht- bis es dir reicht und Du abhaust, ...)



2.) Was ist die eine „Sache“ von der du möchtest, dass deine Partnerin sie „endlich mal“ versteht?



3.) Hast du schon versucht deiner Partnerin diese „Sache“ außerhalb eines Streites mitzuteilen?



4.) Was macht dich am meisten wütend bei deiner Partnerin? Und kennst du das auch aus anderen Bereichen deines Lebens (Beruf, Kindheit,..)?

