


Negative Muster

Es ist sinnvoll, wenn ihr die folgende Tabelle gemeinsam ausfüllt und versucht dabei möglichst offen und ehrlich zu sein.

Denkt an einen typischen Konflikt von euch, der immer wieder auftritt.

Name:	Name:
Wie ich mich verhalte:	Wie ich mich verhalte:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Was ich dabei über mich denke:	Was ich dabei über mich denke:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Was ich dabei über meinen Partner denke:	Was ich dabei über meinen Partner denke:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Ich reagiere mit folgenden Emotionen:	Ich reagiere mit folgenden Emotionen:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Was ich tue, triggert	Was ich tue, triggert
	
Welche Kernemotionen ich empfinde:	Welche Kernemotionen ich empfinde:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Welche eigentlichen Absichten und Bedürfnisse ich habe:	Welche eigentlichen Absichten und Bedürfnisse ich habe:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____