

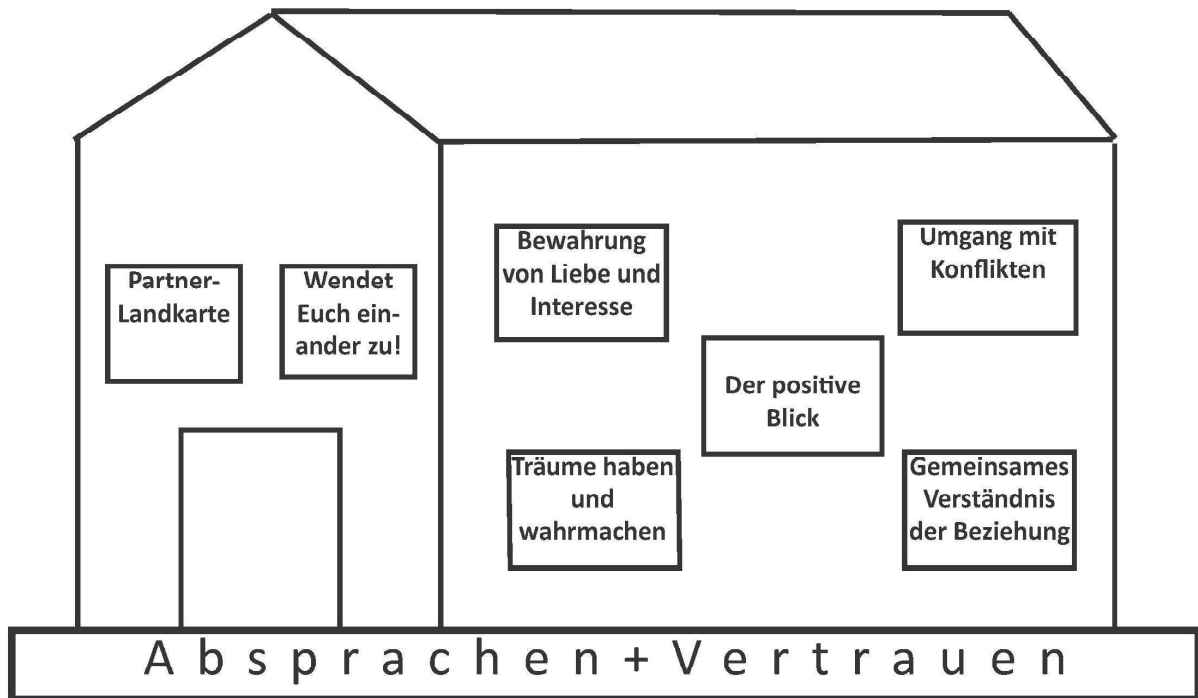


Infoblatt:

Grundpfeiler der Partnerschaft

Ihre Hebamme

(modifiziert nach John Gottman)



- 1) **Partner-Landkarte**
Kennst du deinen Partner in- und auswendig?
- 2) **Bewahrung von Liebe und Interesse**
Wie viel Anerkennung Respekt und Bewunderung hast du deinem Partner gegenüber?
- 3) **Wendet euch einander zu!**
Wie gut seid ihr bei Bedürfnissen und Gedanken im Alltag verbunden?
- 4) **Der positive Blick**
Wie positiv ist euer Ansatz bei Problemen, beim Verzeihen und Lösungen-suchen?
- 5) **Umgang mit Konflikten**
Unterscheidet ihr nach bleibenden und lösbaren Problemen? Wie handhabt ihr sie?
- 6) **Träume haben und wahrnehmen**
Wie gut könnt ihr ehrlich und offen über eure Träume, Hoffnungen, Werte und Wünsche sprechen?
- 7) **Gemeinsames Verständnis der Beziehung**
Was sind eure gemeinsamen Träume, Visionen und Geschichten von eurer Partnerschaft?