

Christiane Unger / Paarberaterin

In kleinen Schritten

zum Erfolg

4 Wochen  
Workbook  
für Paare



Kommunikation

Christiane Unger / Paarberaterin

In kleinen Schritten

*zum Erfolg*

Mit dem 4 Wochen  
Workbook für Paare

*Kommunikation*

neu gestalten und stärken



Schön, dass Sie sich für dieses Workbook entschieden haben und gemeinsam an ihrer Kommunikation arbeiten. Es ist für 4 Wochen konzipiert, da in dieser Zeit bereits erste Erfolge erzielt werden können.

Gemeinsame Weiterentwicklung stärkt das Vertrauen und festigt ihre Beziehung..

Sie können ihre Kommunikation neu gestalten!  
Geben Sie sich die Zeit und den Raum hierfür.

Seien Sie gütig zu sich und zu ihrer Partnerin/ihrem Partner.  
Rückschläge gehören dazu und sollten sie nicht entmutigen.

Bleiben Sie dran und feiern Sie jeden ihrer Erfolge.

*Ihre Christiane Unger*



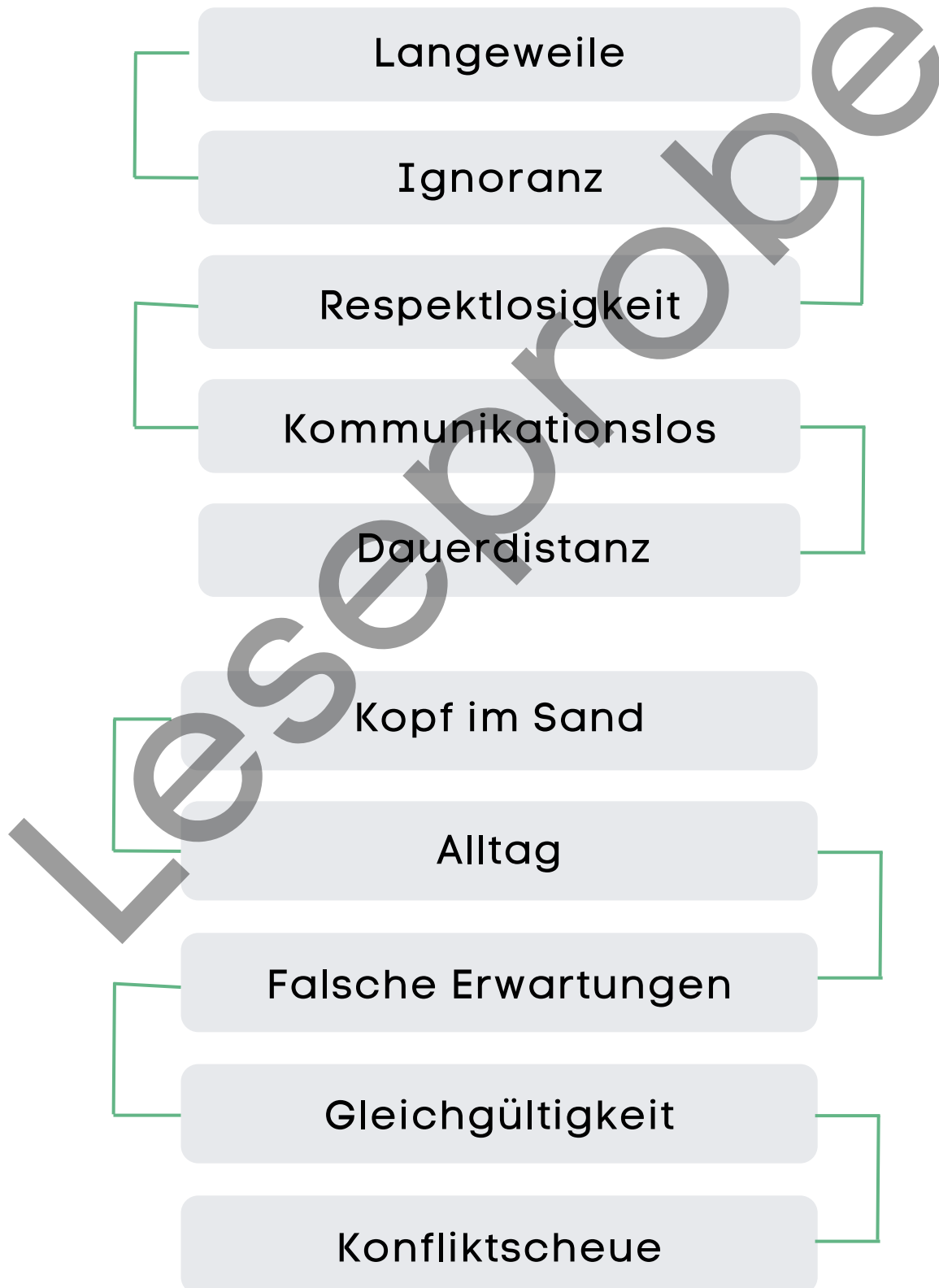
Alle Inhalte dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt ©. Wer unerlaubt Inhalte kopiert oder veräußert, macht sich gemäß §106 ff. UrhG strafbar und muss außerdem mit Schadensersatz rechnen.

Das Workbook wurde mithilfe Canva erstellt.  
Quelle: <https://www.canva.com>

## Welche Punkte treffen auch bei uns zu?

- Streitigkeiten drehen sich oft um die gleichen Themen
- Kommunikation ist zum Stillstand gekommen
- Schnelle Eskalation im Konflikt
- Gegenseitige Verletzungen
- Oft laut und voller Emotionen
- Tagelanges schweigen
- Sich aus dem Weg gehen
- Unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche
- Schuldzuweisungen
- Anschuldigungen
- Fehlende Wertschätzung
- Respektlosigkeit
- Routine im Alltag
- Keine Lust mehr auf "Paarzeit"
- Hat doch alles eh keinen Sinn mehr
- Wenig Intimität, oder gar keine
- Wir funktionieren nur noch
- Alle wissen es besser
- Vertrauen ging verloren
- Es geht nur noch ums Geld
- Sind wir eigentlich noch ein Paar
- Haben uns auseinander gelebt
- Wollen wir so weiter machen
- Wir waren einmal so verliebt und jetzt

# Beziehungskiller



Frage (jeder hat ein Kästchen)	sehr gut	gut	wenig	schlecht
Hören wir uns gegenseitig aktiv zu, ohne zu unterbrechen?	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
Drücken wir unsere Gedanken und Gefühle klar und verständlich aus?	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
Gehen wir respektvoll miteinander um, auch bei Meinungsverschiedenheiten?	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
Nehmen wir uns bewusst Zeit für Gespräche ohne Ablenkung?	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
Geben wir einander ehrliches und konstruktives Feedback?	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
Können wir über unsere Bedürfnisse und Wünsche offen sprechen?	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
Finden wir gemeinsam Lösungen bei Konflikten, ohne Schuldzuweisungen?	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
Zeigen wir Verständnis für die Perspektive des anderen?	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
Können wir Kritik äußern, ohne den anderen zu verletzen?	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○

# WÖCHENTLICHE

*Paar-Zeit (1)*

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

WÜNSCHE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Wann nehmen wir uns aktiv Zeit für uns?

# Wöchentlicher Rückblick (1)



Was haben wir geschafft?

Empty rounded rectangular box for writing answers to the question 'Was haben wir geschafft?'.

Was haben wir gelernt?

Empty rounded rectangular box for writing answers to the question 'Was haben wir gelernt?'.

Was können wir besser oder anders machen?

Empty rounded rectangular box for writing answers to the question 'Was können wir besser oder anders machen?'.

Leseprobe



Warum stehen wir da, wo wir sind?

Leseprobe

Tschakka

