

Christiane Unger / Paarberaterin

In kleinen Schritten

zum Erfolg

4 Wochen
Workbook
für Paare



Kommunikation



CHRISTIANE UNGER

COACHING & PAARBERATUNG

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

Langeweile

Ignoranz

Respektlosigkeit

Kommunikationslos

Dauerdistanz

Kopf im Sand

Alltag

Falsche Erwartungen

Gleichgültigkeit

Konfliktscheue

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

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 the answer to the question "Was haben wir geschafft?".

Was haben wir gelernt?

Empty rounded rectangular box for writing the answer to the question "Was haben wir gelernt?".

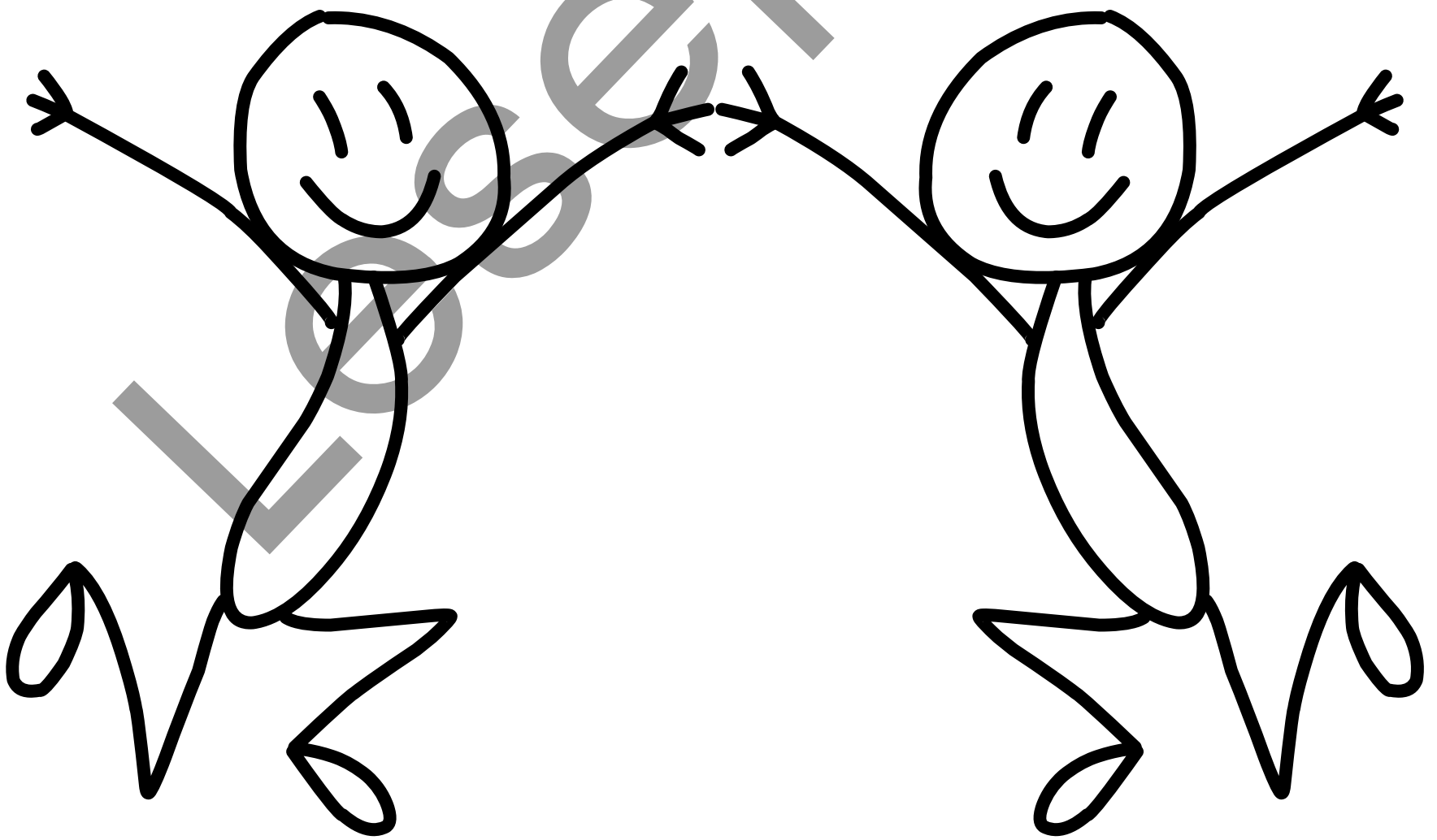
Was können wir besser oder anders machen?

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

Warum stehen wir da, wo wir sind?

Leseprobe

Tschakka



COACHING & PAARBERATUNG