

GEHEN ODER BLEIBEN

Nachfolgend finden Sie Fragen, die Ihnen helfen können und Ihnen vielleicht einen Ausweg aus Ihrer speziellen Situation zeigen.

WAS ICH TUN KANN

Beantworten Sie die folgenden Fragen ehrlich sich selbst und dem Partner gegenüber. Zuerst Sie selbst, dann wenn möglich, auch Ihr Partner. Vergleichen Sie Ihre Antworten und sprechen Sie unterschiedliche Standpunkte an.

Lösungsstrategie für unsere spezielle Situation

1. **Wir haben eine Situation in unserer Beziehung, die wir ändern wollen!**

Sehe ich das auch so?

.....
.....

2. **Warum taucht diese Situation gerade jetzt auf?**

.....
.....

3. **Was haben wir bis jetzt getan, um die Situation zu verändern?**

.....
.....

4. **Was haben wir vermieden, um sie zu lösen?**

.....
.....

5. **Welche Erwartungen haben wir an eine gute Lösung?**

.....
.....

6. **Wenn morgen früh, nach einer erholsamen Nacht, das Problem, wie durch ein Wunder, gelöst wäre. Wie würde es mir und uns dann gehen?**

.....
.....

7. Wie soll die Lösung aussehen, damit ich zufrieden bin?

.....
.....

8. Angenommen, ich hätte gute Gründe für mein Verhalten. Welche sind das?

.....
.....

9. Angenommen, über Nacht würde ein Wunder geschehen und ich hätte keine Probleme mehr, woran würden die anderen das merken?

.....
.....

10. Angenommen, ich würde einen Sprung in die Zukunft machen. Wie würde ich in drei Jahren leben?

.....
.....

11. Angenommen, ich wollte die Probleme verschlimmern, was müsste ich dann tun?

.....
.....

12. Angenommen, ich wollte »rückfällig« werden, was müsste ich tun und was lassen?

.....
.....

13. Wenn sich nichts ändern sollte, das Problem weiterbestehen sollte, was würde alles dazu gehören?

.....
.....