

TESTEN SIE SICH SELBST- ÜBUNG: Positive Kommunikation

Wie oft haben Sie in einer Woche Ihren Partner / Ihre Partnerin

- Gelobt
- Ein Kompliment gemacht
- Etwas positives gesagt
- Etwas vorgeworfen
- Genörgelt
- Genervt oder böse reagiert?

Machen Sie sich davon beide täglich Notizen in folgender „STRICHERL-LISTE“:

| Zeit: 1Woche | ICH | | | Ihr Partner / Ihre Partnerin | | |
|---|-----|-----|-------|------------------------------|----|-------|
| | Ich | Sie | Summe | Ich | Er | Summe |
| Negatives: Wie oft habe ich / hat er / hat sie mir / ihr / ihm | | | | | | |
| etwas vorgeworfen? | | | | | | |
| genörgelt? | | | | | | |
| war genervt? | | | | | | |
| böse reagiert? | | | | | | |
| | | | | | | |
| Summe Negatives | | | | | | |
| | | | | | | |
| Positives: Wie oft habe ich / hat er / hat sie mir / ihr / ihm | | | | | | |
| gelobt? | | | | | | |
| positives gesagt? | | | | | | |
| Ein Kompliment gemacht? | | | | | | |
| Freundlich reagiert? | | | | | | |
| | | | | | | |
| Summe Positives | | | | | | |
| | | | | | | |
| Verhältnis: Positiv zu Negativ | | | | | | |

Erläuterung: Nach einer Woche haben Sie folgende Informationen in der letzten Zeile zusammengetragen:

- 1) Spalte „Ich“: Hier können Sie sehen wie - Ihrer eigenen Meinung nach – das Verhältnis zwischen positiver und negativer Kommunikation im Laufe einer Woche war. Dies entspricht dem Selbstbild, dass sie von sich hinsichtlich Ihrerpartnerschaftlichen Kommunikation haben. Der positive Wert sollte ca. 5 mal so hoch sein wie der negative Wert.
- 2) Spalte „Sie“: Hier können Sie sehen, wie Sie die Kommunikation Ihres Partners / Ihrer Partnerin bewerten. Dies entspricht dem Fremdbild der Kommunikation Ihres Partners / Ihrer Partnerin.
- 3) Spalte „Summe“: Zählen Sie die positiven und die negativen Werte zusammen. Dann erhalten Sie ein Selbstbild der gesamtpartnerschaftlichen Kommunikation. Auch hier sollte das Verhältnis 5:1 erreicht werden.
- 4) Spalte „Ich“ (Ihr Partner / Ihre Partnerin): Hier trägt Ihr Partner / Ihre Partnerin ein, wie sie/er sich selbst sieht. Es handelt sich um das Selbstbild ihres Partners / Ihrer Partnerin.
- 5) Spalte „Er“ (Ihr Partner / Ihre Partnerin): Hier finden Sie das Fremdbild Ihrer Kommunikation. Ihr Partner / Ihre Partnerin hat hier angegeben wie er/sie die tägliche Kommunikation empfindet. Vergleichen Sie den Wert mit Ihrem Selbstbild (Spalte „Ich“). Wie weit weichen diese Einschätzungen voneinander ab? Reden Sie miteinander über eventuelle Abweichungen.
- 6) Spalte „Summe“: Ihr Partner / Ihre Partnerin erhält hier die Eigensicht der positiv-negativ Summe. Vergleichen Sie die beiden Summen und Sie sehen, wie (unterschiedlich) sie beide ihre Kommunikation einschätzen.