

Advents

W O R K B O O K

Deine Traumbeziehung bis Weihnachten

in 24 einfachen Schritten



T a g 2

Wie fühlte sich das an?

Reflektiere deine bisherigen Beziehungen!

Welche Muster haben sich in den Beziehungen wiederholt?

Reflektiere das für die gleichen drei Partner, die du schon an Tag 1 reflektiert hast.

- Name des Partners 1
- War dir die Beziehung zu eng oder zu lose? Warum? Wie fühlte sich das an?
- Was hast du unternommen wenn dir die Beziehung zu eng, oder zu distanziert wurde? Hat es funktioniert?
- Wie fühltest du dich wenn dich dein Partner kritisiert hat?
- Konntest du Komplimente und Liebesbekundungen glauben und annehmen? Warum?
- Fühltest du dich geliebt und gesehen?

Reflektion Seite 2 - Partner 1

- Fühltest du dich kontrolliert oder warst du deinem Partner eher gleichgültig?

- Worüber habt ihr euch häufig gestritten?

- Fühltest du dich nach einem gemeinsamen Tag besser, oder schlechter als vor diesem Tag? Warum?

- Konntet ihr bei verschiedenen Meinungen Kompromisse finden, oder gab einer meist nach? Wer und warum?

- Wer war der selbstbewusstere von euch beiden? Woraus schließt du das?

- Wer wollte wen verändern? Auf welche Weise?

Partner 2

Reflektiere deine bisherigen Beziehungen!

- Name des Partners 2
- War dir die Beziehung zu eng oder zu lose? Warum? Wie fühlte dich das an?
- Was hast du unternommen wenn dir die Beziehung zu eng, oder zu distanziert wurde? Hat es funktioniert?
- Wie fühltest du dich wenn dich dein Partner kritisiert hat?
- Konntest du Komplimente und Liebesbekundungen glauben und annehmen? Warum?
- Fühltest du dich geliebt und gesehen?

Reflektion Seite 2 - Partner 2

- Fühltest du dich kontrolliert oder warst du deinem Partner eher gleichgültig?

- Worüber habt ihr euch häufig gestritten?

- Fühltest du dich nach einem gemeinsamen Tag besser, oder schlechter als vor diesem Tag? Warum?

- Konntet ihr bei verschiedenen Meinungen Kompromisse finden, oder gab einer meist nach? Wer und warum?

- Wer war der selbstbewusstere von euch beiden? Woraus schließt du das?

- Wer wollte wen verändern? Auf welche Weise?

Partner 3

Reflektiere deine bisherigen Beziehungen!

- Name des Partners 3
- War dir die Beziehung zu eng oder zu lose? Warum? Wie fühlte dich das an?
- Was hast du unternommen wenn dir die Beziehung zu eng, oder zu distanziert wurde? Hat es funktioniert?
- Wie fühltest du dich wenn dich dein Partner kritisiert hat?
- Konntest du Komplimente und Liebesbekundungen glauben und annehmen? Warum?
- Fühltest du dich geliebt und gesehen?

Reflektion Seite 2 - Partner 3

- Fühltest du dich kontrolliert oder warst du deinem Partner eher gleichgültig?

- Worüber habt ihr euch häufig gestritten?

- Fühltest du dich nach einem gemeinsamen Tag besser, oder schlechter als vor diesem Tag? Warum?

- Konntet ihr bei verschiedenen Meinungen Kompromisse finden, oder gab einer meist nach? Wer und warum?

- Wer war der selbstbewusstere von euch beiden? Woraus schließt du das?

- Wer wollte wen verändern? Auf welche Weise?

Reflektion des heutigen Tages

- Meine Gedanken und Erkenntnisse aus den heutigen Fragen...