

Advents

W O R K B O O K

Dein Traumpartner bis Weihnachten

in 24 einfachen Schritten



T a g 1 1

Will ich das wirklich?

Realitäts-Check

Ich bin sicher dein Wunschzettel von gestern hat dir viel Spaß gemacht.

Heute schauen wir uns an wie es ist, wenn all deine Wünsche erfüllt sind.

Bist du bereit zu geben, was du erwartest? Hältst du es aus, wenn dein Partner perfekt ist?

Kannst du mit den Reaktionen aus deinem Umfeld umgehen? Willst du auf deinem Wunschzettel etwas umformulieren?

- Bist du eifersüchtig? Wünschst du dir einen attraktiven Partner? Wie geht es dir wenn dein Partner auch anderen gefällt?

- Familie und Freunde: Was werden die anderen sagen und denken? Hältst du das aus? Wie sind die Erwartungen für "Beziehung" bei deinen Eltern und in deinem Umfeld?

- Geben und Nehmen: Bist du bereit, das zu geben was du erwartest? Welche Erwartungen an deinen Partner kannst du schwer selbst an ihn zurückgeben?

- Alltag: Ist dein Wunsch auf kurze, oder auf lange Sicht ausgelegt? Wie viel von dem was du dir wünschst ist auf Dauer erstrebenswert?

- Selbstwert- Selbstliebe: Kannst du es annehmen (glauben) wenn dein Partner dich bewundert, dich respektiert, oder dir Komplimente macht? Was denkst du dann über dich?

- Erfolg vs. Zeit: Wenn dein Partner schön und erfolgreich ist kostet das Zeit! Ist das ok? Wie viel Zeit darf er seinen Prioritäten widmen?

- Respekt: Fühlst du dich mit deinem Partner auf Augenhöhe? Woraus begründest du das?

- Kontrolle/Freiheit: Die Freiheit die du dir wünschst erhält auch dein Partner! Hältst du das aus? Wieviel Kontrolle brauchst du?

- **Wachsen/Sicherheit:** Persönliches Wachstum ist wichtig, funktioniert aber nur wenn beide wachsen! Hältst du das aus? Was sind deine Bedingungen?

- **Weltbild:** Wenn dein Partner optimistisch ist, regt dich das auf? Kannst du damit umgehen? Brauchst du jemanden zum lästern/schimpfen/jammern?

- **Selbstwert:** Glaubst du, du hast es verdient, so einen tollen Partner zu haben? Wie geht es dir damit?

- **Harmonie/Streit:** Wie geht es dir wenn keine Reibung stattfindet? Hältst du das aus? Wieviel Reibung (Diskussion, Debatte, Streit, Widerstand) brauchst du?

Reflektion des heutigen Tages

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