

Fragen zur Partner-Landkarte (Einzelarbeit)

Wenn Sie die folgenden Fragen ehrlich beantworten, werden Sie eine Vorstellung davon erhalten, wie gut Ihre derzeitige Partner-Landkarte ist. Dazu sollten Sie beide die folgenden Fragen beantworten. Lesen Sie jede Aussage und beantworten Sie sie mit »wahr« oder »falsch«.

1. Ich kann die besten Freunde meines Partners nennen.
2. Ich kann sagen, mit welchen Problemen mein Partner gerade konfrontiert ist.
3. Ich kenne die Namen einiger Menschen, mit denen mein Partner in der letzten Zeit Schwierigkeiten hatte.
4. Ich kann einige der Lebensträume meines Partners nennen.
5. Ich bin mit den religiösen Vorstellungen und Überzeugungen meines Partners sehr vertraut.
6. Ich kann sagen, welches die grundsätzliche Lebensphilosophie/Lebenseinstellung meines Partners ist.
7. Ich weiß, welche Verwandte mein Partner am wenigsten mag.
8. Ich weiß, welche Musik mein Partner am liebsten mag.
9. Ich kann die drei Lieblingsfilme meines Partners nennen.
10. Mein Partner kennt die Probleme, mit denen ich gegenwärtig konfrontiert bin.
11. Ich kenne drei der wichtigsten Phasen im Leben meines Partners.
12. Ich kann das schwerwiegendste Ereignis nennen, das meinem Partner in seiner Kindheit widerfuhr.
13. Ich kann die wichtigsten Hoffnungen und Wünsche, die mein Partner für sein Leben hegt, aufzählen.
14. Ich kenne die wichtigsten Ängste, von denen mein Partner derzeit heimgesucht wird.
15. Mein Partner kennt meine Freunde.
16. Ich weiß, was mein Partner tun würde, wenn er plötzlich im Lotto gewinnen würde.
17. Ich kann genau schildern, wie mein erster Eindruck von meinem Partner war.
18. Ich befrage meinen Partner regelmäßig über seine Vorstellungen und Erfahrungen.
19. Ich habe das Gefühl, als würde mein Partner mich ziemlich gut kennen.
20. Mein Partner ist mit meinen Wünschen und Hoffnungen vertraut.

Bewertung: Geben Sie sich einen Punkt für jedes »Wahr«.

aus: John M. Gottman, Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe, 2000

Übung Nr. 2: Erstellen Sie Ihre eigenen Partner-Landkarten

Jetzt, da Sie ein deutlicheres Bild vom Prinzip der Partner-Landkarten gewonnen haben, ist es an der Zeit, dass Sie sich ernsthafter auf Ihre Partner-Landkarten für Ihren Alltag konzentrieren. Obwohl Sie diese Landkarten natürlich »im Kopf« haben, ist es hilfreich, ein paar grundsätzliche Dinge dazu aufzuschreiben. Verwenden Sie etwas mehr Zeit auf diese Übung, wenn Sie (oder Ihr Partner) das Gefühl haben, dass Ihre derzeitige Partner-Landkarte nicht ausreichend ist oder, was oft geschieht, nicht mehr auf dem neuesten Stand ist. Benutzen Sie die folgende Vorlage, um einander so zu befragen, als seien Sie Reporter. (Wenn Ihr Partner gerade nicht zugegen ist, dann können Sie diese Vorlage auch ohne seine Hilfe ausfüllen, aber natürlich ist es sinnvoller, diese Übung gemeinsam zu machen.) Wechseln Sie sich als Zuhörer und Sprecher ab, und schreiben Sie die Antworten in die Vorlage. (oder auf ein gesondertes Papier) Beurteilen Sie das, was Ihr Partner Ihnen sagt nicht, und versuchen Sie nicht, einander zu helfen. Denken Sie daran, dass Sie sich lediglich informieren. Ihr Ziel ist es, zuzuhören und etwas über Ihren Partner zu lernen.

Die wichtigsten Personen im Leben meines Partners

Freunde:

Mögliche Freunde:

Gegner, Rivalen, Widersacher:

Jüngere wichtige Ereignisse im Leben meines Partners

Zukünftige Ereignisse

(Worauf freut sich mein Partner? Was fürchtet er?)

Was meinem Partner zur Zeit Streß macht

Wovor mein Partner zur Zeit Angst hat

Was mein Partner hofft und was er sich wünscht (Für sich selbst? Für andere?)

aus: John M. Gottman, Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe, 2000