

Arbeitsblatt

KOMMUNIKATION UND BEZIEHUNGSPFLEGE IN DER PARTNERSCHAFT

Baustein Nr. 1: Der Unterschied zwischen Form und Inhalt

Der Inhalt dessen, was wir sagen, ist eine Sache. Wie wir es sagen, ist eine ganz andere. Unsere Gedanken bestimmen unsere Gefühle, und deshalb bestimmen unsere Gedanken unsere Handlungen. Im Buch auf Seite 53 sehen Sie die Darstellung eines destruktiven Gesprächsverlaufes, ausgehend von einem negativen Gedanken.

Aufgabe 1: Denken Sie über ein typisches, negativ verlaufendes Gespräch in Ihrer Partnerschaft nach. Beschreiben Sie den negativen Gedanken, das daraus entstehende Gefühl und die darauf folgende Handlung aus Ihrer persönlichen Erfahrung.

Gedanke	_____
Gefühl	_____
Handlung	_____

Aufgabe 2: Unsere Gedanken können wir zum Glück beeinflussen und damit ein Gespräch steuern. Nehmen Sie sich einen kurzen Moment Zeit und lenken Sie dasselbe Gespräch in eine positive und dadurch konstruktive Richtung, ausgehend von einem positiven Gedanken.

Gedanke	_____
Gefühl	_____
Handlung	_____

Tipp: machen Sie Fotokopien von diesem Arbeitsblatt und machen Sie sich auf die Suche nach weiteren negativen Gedanken in Ihrem Kopf, die ein Gespräch in eine destruktive Richtung lenken können. Probieren Sie, diese zu verwandeln um das Gespräch in einen positiven Verlauf zu bringen.