# Coaching: Beziehungs-CHECKUP

## Inhalt

Einleitung ... 3
**Einheit 1: Kommunikation/ Konflikte** ... 4
Zugewandte, gleichgültige und abwertende Kommunikation ... 4
Kommunikationsquadrat ... 5
5 Sprachen der Liebe ... 6
Bewertung unserer Kommunikation/ Konflikte ... 6
Blickkontaktübung & positive Rückmeldung ... 6
**Einheit 2: Freundschaft/ Freizeit/ Spaß/** ... 7
Zeit für Dich ... 7
Zeit zu zweit ... 7
Der Wert der Zeit ... 8
Bewertung unserer Freizeit ... 8
Blickkontaktübung & positive Rückmeldung ... 8
**Einheit 3: Haushalt** ... 9
Tool zum Selbstmangment/ Motivationsmessung ... 12
Bewertung von unserem Haushalt/ Alltag ... 13
Blickkontaktübung & positive Rückmeldung ... 13
**Einheit 4: Gesundheit** ... 14
Gegenseitiges Coaching ... 15
Gewicht ... 15
Sport ... 15
Ernährung ... 15
Ablegen ungesunder Gewohnheiten? ... 16
Bewertung unserer Gesundheit ... 16
Abschlussübung & positive Rückmeldung ... 16
**Einheit 5: Intimität/ Sexualität** ... 17
Wie gut kennst Du Dich und den anderen hier bereits? ... 17
Sedona-Methode ... 17
Die »Sonnen-Rose« ... 18
Bewertung unserer Intimität/ Sexualität ... 18

Abschlussübung & positive Rückmeldung ..... 18
**Einheit 6: Entwicklung - wo komme ich her?** ..... 19
Geschichte: Das Gute ..... 20
Aussöhnen/ Vergeben? ..... 20
Liegengebliebene Träume? ..... 20
Bewertung meiner Vergangenheit ..... 20
Abschlussübung & positive Rückmeldung ..... 20
**Einheit 7: Entwicklung - wo will ich hin?** ..... 21
Methode: Visionsfindung ..... 22
Bewertung meine Zukunftsziele ..... 23
Abschlussübung & positive Rückmeldung ..... 23
**Einheit 8: Geld & Finanzen** ..... 24
Setzt euch gemeinsame (finanzielle) Ziele ..... 25
Bewertung unserer Finanzen ..... 26
Abschlussübung & positive Rückmeldung ..... 26
**Einheit 9: Standortanalyse** ..... 27
**Einheit 10: Der Weg zum Ziel** ..... 29

# Einleitung

**Nice to have:**

- ✓ Etwas zu essen
- ✓ Getränke
- ✓ Babysitter

**Was Du brauchst:**

- ✓ Zeit
- ✓ Stifte/ mehre Farben
- ✓ Notizbuch/ Papier
- ✓ Smartphone, Tablet, Smart-TV oder PC

**Regeln:**

1. Sei ehrlich!
2. Höre nicht „für den Anderen“, sondern zunächst ausschließlich für Dich selbst!
3. Bis zur Einheit 8 darf dem anderen Partner nur positives Feedback gegeben werden!
4. Triff keine Entscheidungen während des PAAR Checkups, sondern trefft gemeinsame Entscheidungen erst am Ende aller Einheiten.

# Einheit 1: Kommunikation/ Konflikte

Überprüfe Dich doch einmal selbst! Worauf reagierst Du mehr? Auf das…

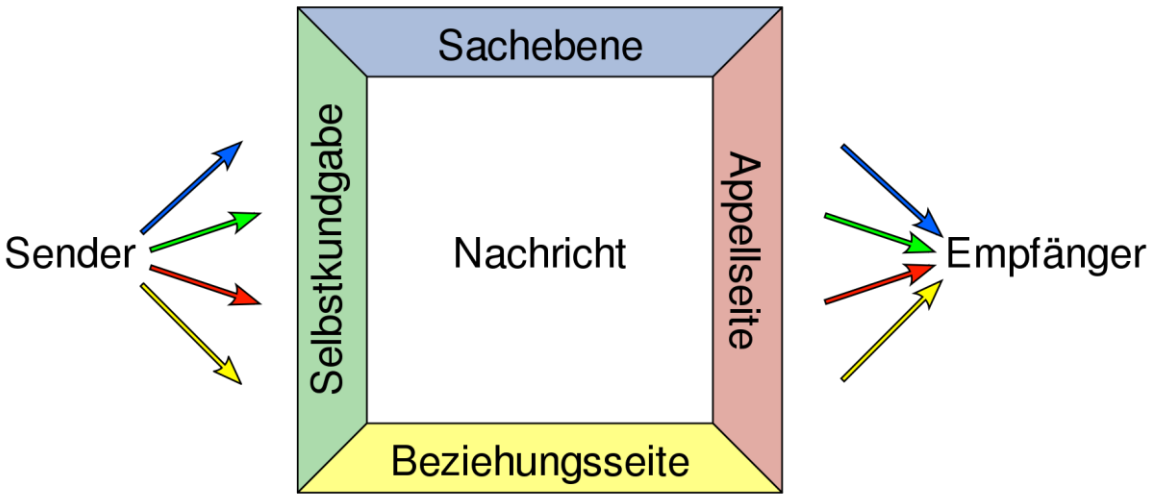
| … was gesagt wird? | … wie es gesagt wird? |
|---|---|
| | |

## Zugewandte, gleichgültige und abwertende Kommunikation

Wo würdest Du Euch hier einsortieren? Wie kommuniziert ihr?

| | zugewandt | gleichgültig | abgewandt |
|---|---|---|---|
| ICH | | | |
| DER/ DIE ANDERE | | | |

Kommunikationsquadrat[1]




- eine Sachinformation (worüber ich informiere) – blau
- eine Selbstkundgabe (was ich von mir zu erkennen gebe) – grün,
- einen Beziehungshinweis (was ich von dir halte und wie ich zu dir stehe) – gelb,
- einen Appell (was ich bei dir erreichen möchte) – rot.

Denke an den letzten Konflikt oder Streit zurück? Worum ging es? Was ist bei Dir angekommen? Ist es möglich, dass der andere es anders gemeint hatte und etwas Anderes senden wollte?

| Reflektion: Was wurde gesagt? | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Sachinformation | Selbstkundgabe | Beziehungshinweis | Apell |
| ICH | | | | |
| ANDERE | | | | |

[1] https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat

## 5 Sprachen der Liebe

Gary Chapman hat es mit einem sehr einfachen Modell geschafft Gefühle besser zu verstehen. Seine These ist, dass jeder Mensch eine eigene Muttersprache der Liebe hat:

- Lob und Anerkennung
- Unterstützung
- Zweisamkeit
- Intimität bzw. Zärtlichkeit
- Geschenke

| | Lob und Anerkennung | Unterstützung | Zweisamkeit | Intimität bzw. Zärtlichkeit | Geschenke |
|---|---|---|---|---|---|
| ICH | | | | | |
| ANDERE | | | | | |

## Bewertung unserer Kommunikation/ Konflikte

1= schlecht/ 5= sehr gut

## Blickkontaktübung & positive Rückmeldung

Maximal 3,3 Sekunden schauen wir uns normalerweise am Stück in die Augen – danach wenden wir uns ab. Als heutige kleine Abschlussübung gehen wir darüber weit hinaus (Psychologie-Professors Arthur Aron).

- Bitte schaut Euch gleich 3 Minuten in die Augen
- Sprecht danach über Eure „Liebessprache“

# Einheit 2: Freundschaft/ Freizeit/ Spaß/

## Zeit für Dich

| | |
|---|---|
| Was sind Deine ganz eigenen Abenteuer? | |
| Wer sind Deine Freunde? | |

## Zeit zu zweit

**Mit welchen Menschen verbringst Du Deine Freizeit (Hier dürfen auch berufliche Freundschaften genannt werden, bitte extra kennzeichnen)?**

| |
|---|
| |

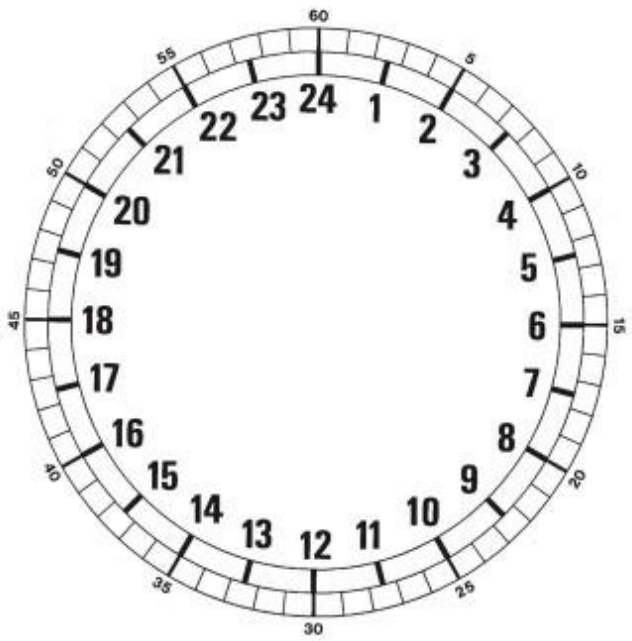
**An welchen Orten verbringst Du Deine Freizeit?**

| |
|---|
| |

**Was sind Dinge die Du exklusiv mit deinem Partner/in unternimmst?**

| | |
|---|---|
| | |
| Folgendes würde ich eigentlich gerne tun… | |
| Ich tue es aber nicht, weil ich… | |

Wieviel Zeit beanspruchst Du für folgende Dinge?




- Schlafen
- Arbeit
- Alltag/ Haushalt
- Persönliche Freizeit
- Gemeinsame Freizeit

## Der Wert der Zeit

Tipp:

1. Mit dem Partner besprechen, warum einem das Hobby so wichtig ist.
2. Genaue Absprachen treffen, wann Zeit für das Hobby gebraucht wird und wann man als Paar gemeinsam etwas unternimmt.
3. Hilfreich kann außerdem sein, wenn sich der Partner ohne Hobby ebenfalls eine Freizeitbeschäftigung sucht, die ihn erfüllt.

## Bewertung unserer Freizeit

1= schlecht/ 5= sehr gut

1 2 3 4 5

## Blickkontaktübung & positive Rückmeldung

- Bitte schaut Euch gleich 3 Minuten in die Augen
- Sprecht danach darüber was ihr gerne mit dem anderen unternehmen wollt

## Einheit 3: Haushalt

| | ICH | PARTHNER/IN |
|---|---|---|
| **täglich** | | |
| aufräumen, Kleidung in die Schränke oder Wäschekorb räumen | | |
| Fußböden stellenweise nach Bedarf mit dem Handsauger saubermachen | | |
| Blumen gießen | | |
| Betten ausschütteln | | |
| Kochstelle und Arbeitsfläche nach dem Kochen reinigen | | |
| Geschirrspülmaschine ein- und ausräumen | | |
| Spülen was nicht in die Maschine darf und das Spülbecken gleich mit reinigen | | |
| Bad lüften und die Dusche nach der Benutzung mit einem Wischer abziehen | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| **wöchentlich** | | |
| Staubwischen | | |
| Staubsaugen, Polstermöbel saugen, Fußleisten, Lampenschirme, etc. | | |
| Badezimmer putzen | | |
| Handtücher und Badvorleger wechseln | | |

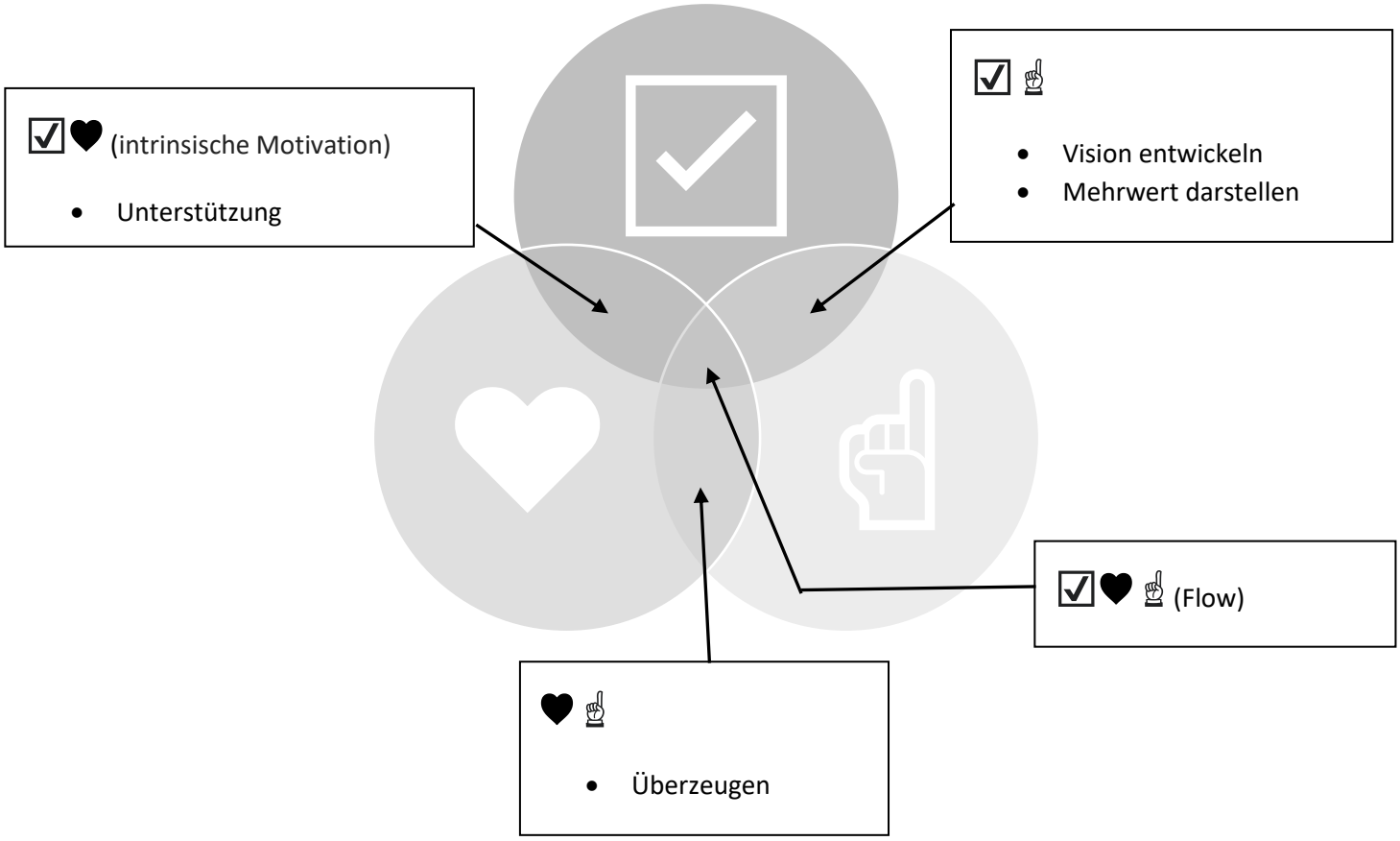
| | | |
|---|---|---|
| Spiegel<br>Bildschirme, Telefon und Handy wischen | | |
| Fensterbänke wischen | | |
| Fußböden wischen | | |
| Kühlschrank durchschauen bei Bedarf saubermachen | | |
| Spülmaschine reinigen | | |
| Wäsche waschen (nach Bedarf) | | |
| Kochstelle, Backofen | | |
| Abfalleimer leeren (nach bedarf), Altglas entsorgen | | |
| Spültücher wechseln | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| **14 tägig** | | |
| Betten neu beziehen | | |
| Matratzen absaugen | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| **monatlich (also 12-mal im Jahr)** | | |
| Fenster und Fensterrahmen (je nach Verschmutzung) | | |
| Fliesen in Küche und Bad | | |
| Dunstabzugshaube reinigen und | | |

| | | |
|---|---|---|
| Spülmaschinensieb reinigen | | |
| Küchen und Vorratsschränke kontrollieren bei Bedarf reinigen<br>Lichtschalter, Steckdosen, Türklinken feucht abwischen | | |
| Küchenschränke außen | | |
| Wasserkocher und Kaffeemaschine entkalken und reinigen | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| **halbjährlich (also 2 mal im Jahr)** | | |
| Bilder, Bilderrahmen | | |
| Heizkörper (gründlich) | | |
| Matratzen und Bettzeug lüften (im Winter, bei kalten Temperaturen) | | |
| Grundreinigung aller Möbel | | |
| Möbel, Türen feucht abwischen | | |
| Bücher und Bücherregale | | |
| Bettdecken und Kleidung nach Jahreszeit umsortieren - vakuum verpacken | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| **Ich empfinde das als Gerecht** | | |

Tool zum Selbstmangment/ Motivationsmessung

| | ICH | | | PARTHNER/IN | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ♥ | ☝ | ☑ | ♥ | ☝ | ☑ |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| **Summe +**<br>**Summe -** | | | | | | |

- ☑ steht für die rationalen Absichten, unsere Ziele und die Bereitschaft, eine bestimmte Handlung auszuführen: **„Weil es richtig ist!“**
- ♥ steht für den emotionalen Bereich, für den Spaß und die Freude, die mit einer Handlung verbunden sind; für die oft unbewussten Bedürfnisse und Motive, die dahinterliegen; aber auch für Ängste und Bauchschmerzen: **„Weil ich es liebe!“**
- ☝ repräsentiert die Fähigkeiten, das Wissen und die Erfahrung, die eine Handlung verlangt: **„Weil ich es kann!“**




Bewertung von unserem Haushalt/ Alltag

1= schlecht/ 5= sehr gut

1 2 3 4 5

Blickkontaktübung & positive Rückmeldung

- Bitte schaut Euch gleich 3 Minuten in die Augen
- Sprecht darüber wofür ihr im Haushalt dankbar seid

# Einheit 4: Gesundheit

## Gegenseitiges Coaching

| | |
|---|---|
| Gibt es bekannte Erkrankungen? | |
| Gibt es familiäre Erkrankungen/ Risiken? | |
| Gibt es Wann war die letzte Vorsorgeuntersuchung? | |
| Gibt es Wann war der letzte Fitnesscheck? | |

## Gewicht

| Gesundes Körpergewicht | Ungesundes Körpergewicht |
|---|---|
| | |

## Sport

Wo steht ihr da? Was wollt Ihr erreichen? Was könntet ihr gemeinsam machen? Wo seid ihr zu unterschiedlich?

| | ICH | ANDERE | GEMEINSAM |
|---|---|---|---|
| Sportliche Ziel | | | |
| Sportlicher Istzustand | | | |

## Ernährung

| | |
|---|---|
| Ich ernähre mich gesund? | |
| Mein Partner ernährt sich gesund. | |
| Es gab schon mal Streit wegen der Ernährung? | |

## Ablegen ungesunder Gewohnheiten?

| | Ich habe folgende ungesunde Gewohnheiten. | Mein Partner hat folgende ungesunde Gewohnheiten. |
|---|---|---|
| Alkohol | | |
| Rauchen | | |
| Zu viel Fettes (z.B. Chips) | | |
| Fastfood | | |
| Zuckerhaltige Getränke | | |
| … | | |
| … | | |

## Bewertung unserer Gesundheit

1= schlecht/ 5= sehr gut

## Abschlussübung & positive Rückmeldung

Abschlussübung (mit Humor):

- 10 Liegestützen und ihr schaut Euch dabei in die Augen (Ideal sind 30).
- Armdrücken und ihr schaut Euch dabei in die Augen.
- In die Hocke an die Wand (auf Zeit).

  UND

- Schreibt ein Rezept auf, schreibt eine Einkaufsliste, geht zusammen einkaufen und kocht zusammen.

# Einheit 5: Intimität/ Sexualität

## Wie gut kennst Du Dich und den anderen hier bereits?

**Welche Hotspots/ Lustpunkte die zum Höhepunkt führen kennst Du bei Dir und Deinem Partner/in?**

……

……

**Was habt ihr schon alles ausprobiert?**

……

……

**Was würdest Du gerne noch ausprobieren?**

……

……

**Was magst Du total??**

……

……

**Was mag der/die Andere total??**

……

……

## Sedona-Methode

Zunächst einmal legst du natürlich fest, welches Gefühl du überhaupt loslassen möchtest: „Ich fühle mich hässlich!“, „Ich bin unattraktiv…“

Und dann stellst du dir nacheinander diese vier Fragen:

**Frage 1: Könnte ich dieses Gefühl akzeptieren, wie es ist – nur für einen Augenblick?**

Antworte einfach innerlich mit Ja oder Nein. Ganz ehrlich.

*Hier geht es nicht darum, dass du das Gefühl jetzt akzeptieren sollst. Sondern nur darum, ob du es rein theoretisch für einen Augenblick akzeptieren könntest.*

**Frage 2: Könnte ich dieses Gefühl loslassen – nur für jetzt?**

Auch hier geht es wieder nur um diesen einen Moment. Könntest du es jetzt kurz loslassen? (Du musst es nicht tun!)

*Ja oder Nein? Bitte keine Diskussionen, was dann passieren würde. Einfach ein kurzes „Ja“ oder „Nein“.*

**Frage 3: Würde ich das Gefühl loslassen, wenn ich es könnte?**

Fühle kurz in dich hinein und antworte wieder offen mit Ja oder Nein.

*Und wenn deine Antwort „Nein“ lautet, frage dich optional vielleicht auch: Möchte ich lieber an diesem Gefühl festhalten oder möchte ich frei sein?*

**Frage 4: Wann würde ich das Gefühl loslassen?**

Auch bei dieser Frage sind wieder alle Antworten erlaubt, von „Noch nicht“ über „Bald“ bis hin zu einem spontanen „Jetzt“.

Nachdem du dir die 4 Fragen gestellt hast, gehst du zurück zu Frage 1 und wiederholst den Prozess noch mehrere Male (bewährt haben sich zwischen 3 und 9 Wiederholungen). So lange, bis du merkst, dass sich dein Gefühl ein bisschen positiv verändert, weil du es ein Stück weit losgelassen hast.

## Die »Sonnen-Rose«

*Die Schönheit liegt im Auge des Betrachters.* (Thukydides, griechischer Flottenkommandant, Historiker, um 455 - 396 v. Chr.)

| | |
|---|---|
| Rosen | |
| Löwenzahn | |

## Bewertung unserer Intimität/ Sexualität

1= schlecht/ 5= sehr gut

## Abschlussübung & positive Rückmeldung

- Bitte schaut Euch gleich 3 Minuten in die Augen
- Sagt dem anderen danach 2 Körperteile die ihr an dem anderen schön findet
- Sagt was ihr an Eurem Intimleben schön findet

## Einheit 6: Entwicklung - wo komme ich her?

- **Wie nah waren Dir Familienmitglieder** in Deiner Kindheit?
- Was waren **typische Eigenschaften/ Angewohnheiten** der Personen?
- Jetzt möchte ich Dich bitten darüber nachzudenken **wie Dich jeder einzelne geprägt hat** (das kann positiv oder negativ geprägt sein). Schreibe dies auf Deine Notizen jetzt auch auf.

| | **Nähe 1-5**<br>(1= Distanz/ 5=Sehr nah) | **Typische Eigenschaften/ Angewohnheiten** | **Persönlicher Prägungsfaktor**<br>(1= kaum/ 5=sehr stark) |
|---|---|---|---|
| Vater | | | |
| Mutter | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## Geschichte: Das Gute

**Was waren die schönsten Momente in Deiner Kindheit?**

……

……

……

……

**Was waren die schönsten Momente in Deiner Partnerschaft?**

……

……

……

……

## Aussöhnen/ Vergeben?

| | |
|---|---|
| Wem könntest Du was vergeben? | |
| Kannst Du das Loslassen und vergeben? | |

## Liegengebliebene Träume?

| |
|---|
| Meine liegengebliebenen Träume… |

## Bewertung meiner Vergangenheit

1= schlecht/ 5= sehr gut

1 2 3 4 5

## Abschlussübung & positive Rückmeldung

- Namen auf Zettel schreiben, Situationen und verbrennen.

# Einheit 7: Entwicklung - wo will ich hin?

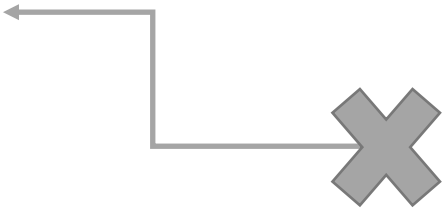
*„Wer keine Visionen hat, vermag weder große Hoffnungen zu erfüllen, noch große Vorhaben zu verwirklichen.“* (Thomas Wilson, 1856-1924)

Schreibe alle Lebensbereiche und Rollen auf, Markiere wo Du Dich entwickeln willst.

| **Meine Lebensbereiche**<br>(z.B. Familie, Partnerschaft, Religion, Beruf,…) | **Meine Rollen**<br>(z.B. Ehemann/frau, Vater/ Mutter, Freund, Angestellter…) |
|---|---|
| | |

## Methode: Visionsfindung

**„Weg-von-Ziele“**.



**„Hin-zu-Zielen“**

*„Vision brauch Mission!“*

| **Sei dankbar**<br>(Blick nach hinten) | **Stehe zu Deinen Wünschen**<br>(Blick nach vorne) | **Setze Dir Ziele**<br>(Blick ins jetzt) |
|---|---|---|
| | | |

## Bewertung meine Zukunftsziele

1= schlecht/ 5= sehr gut

## Abschlussübung & positive Rückmeldung

- Bitte schaut Euch gleich 3 Minuten in die Augen
- Denkt an Eure persönliche Vision
- Denkt an Eure gemeinsame, mögliche Zukunft
- Sprecht darüber worüber ihr dankbar seid

## Einheit 8: Geld & Finanzen

| **EINKÜNFTE** | **ICH** | **DER/ DIE ANDERE** |
|---|---|---|
| Einkommen 1 | | |
| Einkommen 2 | | |
| Kindergeld | | |
| Unterhalt | | |
| Mieteinnahmen/ Pacht | | |
| Kapitalerträge | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| **SUMME** | | |

„Ehe: der originelle Versuch, die Kosten zu halbieren, indem man sie verdoppelt.“ (George Mikes)

| **AUSGABEN** | **ICH** | **DER/ DIE ANDERE** |
|---|---|---|
| Miete | | |
| Kredite | | |
| Versicherungen/ Altersvorsorge | | |
| Auto/ Fahrtkosten | | |
| Betreuungskosten Kinder | | |
| Telefon | | |
| Nahrungsmittel | | |
| Hygieneartikel | | |

| | | |
|---|---|---|
| Kleidung | | |
| Freizeit | | |
| Urlaub<br>Jährlicher Urlaub durch 12 teilen | | |
| Sparen | | |
| Spenden | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| **SUMME** | | |

## Setzt euch gemeinsame (finanzielle) Ziele

Albert Einstein hat einmal gesagt: „Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt." – das finde ich auch in diesem Zusammenhang sehr wichtig! Trotzdem ist es auch wichtig sich zu überlegen was man, WIE kaufen will… wofür man sein Geld ausgeben will.

| | Finanzielle Ziele |
|---|---|
| Haus | |
| Urlaub | |
| Schuldentilgung | |
| Altersversorgung | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

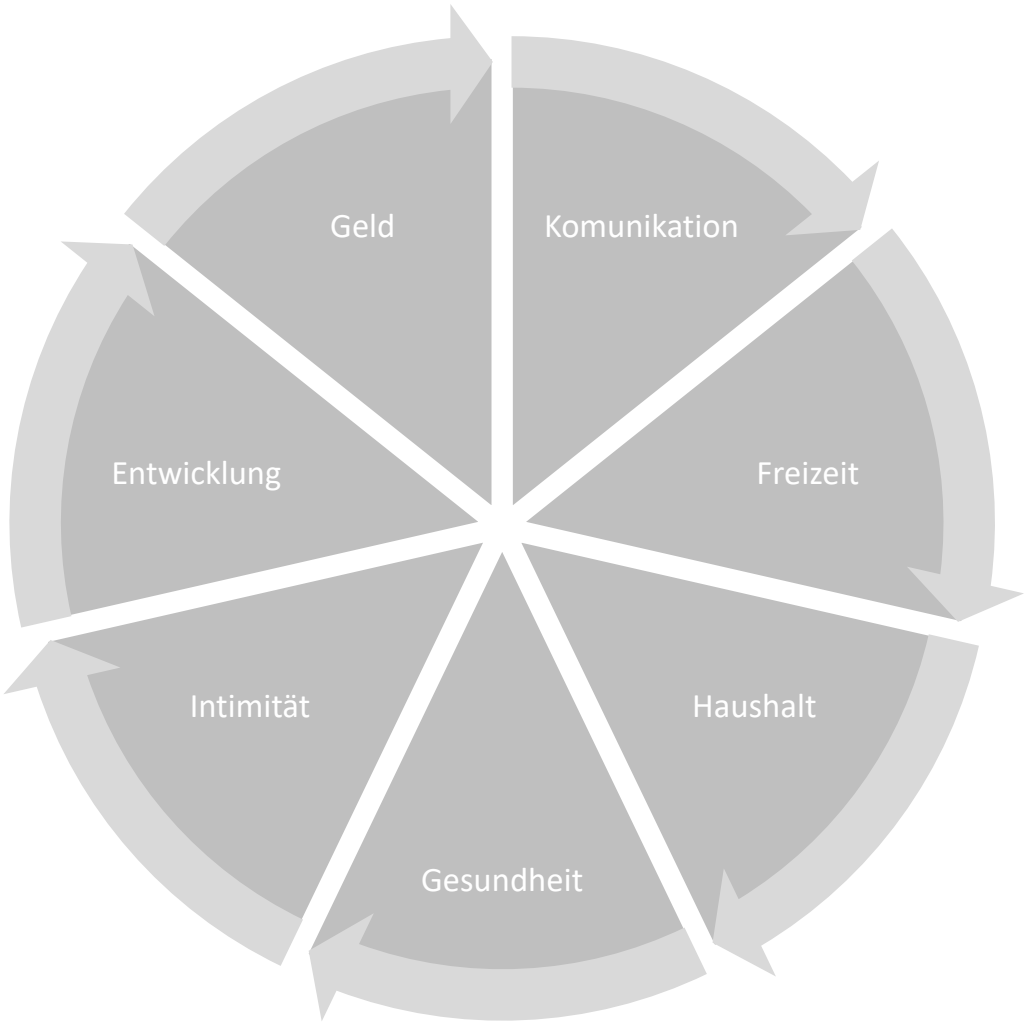
## Bewertung unserer Finanzen

1= schlecht/ 5= sehr gut

## Abschlussübung & positive Rückmeldung

1. Bitte schaut Euch gleich 3 Minuten in die Augen
2. Sagt wofür ihr zuletzt Geld ausgegeben habt
3. Holt Euch Euer Portmonee/ Geldbörse
    - Kippt das mal ganz aus, alle Ausweise, Visitenkarten, Fotos usw. raus
    - Zeigt es Euch gegenseitig und kommt darüber ins Gespräch

# Einheit 9: Standortanalyse




*„Jede schwierige Situation, die du jetzt meisterst, bleibt dir in der Zukunft erspart.“ – Dalai-Lama*

# Einheit 10: Der Weg zum Ziel

*„Am Ende wird alles gut … und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende.“*

*Oscar Wilde*