

Partner-Landkarte

Lit.: John M. Gottmann, „Die 7 Geheimnisse einer glücklichen Ehe“

Wie gut kenne ich meinen Partner?

Lese jede Aussage und beantworte 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 letzter Zeit Schwierigkeiten hatte.
4. Ich kann einige der Lebensträume meines Partners nennen.
5. Ich bin mit den religiösen/weltanschaulichen Vorstellungen und Überzeugungen meines Partners vertraut.
6. Ich kann sagen, welche grundsätzliche Lebensphilosophie mein Partner vertritt.
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 (Ereignisse) im Lebens 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 rede mit meinem Partner regelmäßig über seine Vorstellungen und Erfahrungen.
19. Ich habe das Gefühl, als würde mich mein Partner ziemlich gut kennen.
20. Mein Partner ist mit meinen Wünschen und Hoffnungen vertraut.

Bewertung: Jedes „wahr“ zählt 1 Punkt. 50% oder mehr Punkte sprechen für eine gute Landkarte.

Eine eigene Partner-Landkarte erstellen:

- Die wichtigsten Personen im Leben meines Partners?
 - Freunde:
 - Mögliche Freunde
 - Gegner, Rivalen, Widersacher:
- Jüngere wichtige Ereignisse im Lebens meines Partners:
- Zukünftige Ereignisse (Worauf freut sich mein Partner, Was fürchtet er?):
- Was macht meinem Partner zur Zeit Stress (belastet ihn)?
- Was erhofft oder wünscht sich mein Partner?
 - Für sich:
 - Für andere:

Die 7 Geheimnisse (in Kürze):

- Partner-Landkarte auf den neuesten Stand bringen
- Zuneigung und Bewunderung füreinander pflegen
- Einander zuwenden und nicht voneinander abwenden
- Vom Partner beeinflussen lassen
- Lösbare Probleme lösen
- Pattsituationen vermeiden
- Gemeinsamen Sinn schaffen

16.

