

 <p>www.lebensschule.at</p>	<p>Amicas Lebensschule  <b>Analyse der IST-Situation</b>  <b>Mein soziales Umfeld - Check</b>  <b>Wie läuft es zur Zeit in meinen Partnerschaften, Beziehungen?</b>  <a href="http://www.amicas.at/11859.0.html">www.amicas.at/11859.0.html</a>          Selbstanalyse - Arbeitsblatt - Mandant</p>	  
--	---	---

**Zeit für eine Bestandsaufnahme:  
 „Mein soziales Umfeld - Check“ - Wie läuft es zur Zeit in meinen Partnerschaften / Beziehungen?  
 Kurzbewertung mit der „+ Plus / - Minus Liste“**





**Ausgangslage**

Partnerschaft besteht nicht allein zwischen Ehe- oder Liebespartnern. Auch die Beziehung zu Eltern, Kindern, Freunden und Kollegen gehört in diesen Bereich.

## Aufgabenstellung A:

- A) Stellen Sie eine Liste aller Menschen in Ihrem sozialen Umfeld auf, mit denen Sie laufend zu tun haben.  
 B) Sie sollten alle Menschen einschließen, die für Sie wichtig sind, bzw. für die Sie wichtig sind.  
 C) Notieren Sie mit wem es „gut“ = „+“ (A1) und mit wem es „schlecht“ = „-“, (B1) läuft.  
 D) Bewertung  
 ✓ Wenn Sie zu dem Schluss kommen, eine Partnerschaft bringe ihnen genau das, was Sie sich davon erwarten, dann ringeln sie „+“ ein.  
 ✓ Wen Sie meinen, an einer Beziehung sollte sich einiges ändern, dann ringeln Sie „-“, ein.  
 E) Überlegen Sie sich dann, bei der „Minus-Liste“  
 ✓ Wie die Beziehung Ihrer Vorstellung nach sein soll?  
 ✓ Wie Sie zum Ziel kommen wollen, was Sie tun wollen, um den SOLL-Zustand auch zu erreichen?  
 F) Mit der Klärung der Problemstellungen sollten Sie bei sich und den Menschen beginnen, mit denen Sie ständig zusammenleben, also Ihrem Lebenspartner bzw. Ihrer Familie. (= Prioritätenreihung)

		Person	Wie soll die Beziehung sein und wie will ich an mein Ziel kommen?	V
+	-			
+	-			
+	-			
+	-			

+	-			
+	-			
+	-			
+	-			
+	-			
+	-			
+	-			
+	-			
+	-			
+	-			

Index: V = Veränderung erwünscht: J = Ja, N = Nein,

Stand: 2022-09-19