

 <p>www.lebensschule.at</p>	<p>Amicas Lebensschule Analyse der IST-Situation Mein soziales Umfeld - Check Wie läuft es zur Zeit in meinen Partnerschaften, Beziehungen? www.amicas.at/11859.0.html 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