

# „DAS PROBLEM“

## ARBEITSBLATT FÜR PAARE: REFLEKTION ÜBER KONFLIKTE

- Wenn das Problem ein Film wäre, wie würde ich ihn nennen – in 3 Worten oder weniger?

---

- Seit wann besteht das Problem?

---

- Haben wir bereits in einem ruhigen Moment über das Problem gesprochen?

Ja       Nein       Sonstiges: \_\_\_\_\_

- Welche Emotionen löst das Problem in mir aus?

---

- Was haben wir bereits probiert, um das Problem zu lösen?

---



- Auf einer Skala von 1-10, wie sehr stört mich das Problem, wenn ich daran denke?

---

1            2            3            4            5            6            7            8            9            10

- Auf einer Skala von 1-10, wie sehr stört das Problem meine Partnerin / meinen Partner?

---

1            2            3            4            5            6            7            8            9            10

- Auf einer Skala von 1-10, wie sehr belastet mich das Problem im Alltag?

---

1            2            3            4            5            6            7            8            9            10

- Was würde ich einer guten Freundin / einem guten Freund raten, hätte sie / er das Problem?

---

- Welche Konsequenzen möchte ich daraus ziehen, wenn sich das Problem NICHT lösen lässt?

---

