

Facebook 5 Lives

Beziehungen führen

Arbeitsblätter



Diese Arbeitsblätter sind speziell für Maximilians kommende 5 Facebook Live-Streams konzipiert.

Hier kannst du dich für die Live-Streams anmelden:

[Hier anmelden](#)

Facebook 5 Lives

Beziehungen führen

Glückwunsch, du hast dich erfolgreich für meine 5 Facebook Live-Streams "Beziehungen führen" angemeldet! In diesen Live-Streams tauchen wir tief in die Beziehung-Materie ein, ich werde mit dir sehr persönliche Erfahrungen teilen und du wirst jede Menge darüber lernen wie eine glückliche Beziehung funktioniert.

Wenn du gerade in einer Beziehung bist, kannst du es direkt in deiner Beziehung anwenden. Wenn du Single bist, hast du die Möglichkeit zu erfahren und zu reflektieren, woran deine letzten Beziehungen gescheitert sind. Die Arbeitsblätter helfen dir dabei als Vorbereitung für die Live-Streams, deshalb nimm dir ein paar Minuten Zeit und fülle sie aus!

Das hier sind die Themen, die wir behandeln werden:

Tag #1 - Shit-Test oder Kompromiss - Wo ist der Unterschied?

Dienstag, 22.08.2017, 19.00 Uhr

Tag #2 - Was tun wenn Deine Freundin die Attraction verliert?

Mittwoch, 23.08.2017, 19.00 Uhr

Tag #3 - Der eine Grund warum das Sexleben in langfristigen Beziehungen einschläft und was Du dagegen tun kannst

Donnerstag, 24.08.2017, 19.00 Uhr

Tag #4 - Was ist "echte" Liebe? Und wie kannst Du eine für beide Seiten befriedigende Liebe leben?

Freitag, 25.08.2017, 19.00 Uhr

Tag #5 - Besser Streiten! 3 Regeln die Dir helfen, dass Dir Deine Streits nicht um die Ohren fliegen

Samstag, 26.08.2017, 19.00 Uhr

So nimmst du teil:

1. Like und abonniere meine Seite: <https://www.facebook.com/maximilian.puetz.joker/> [Hier klicken](#)
2. Stelle sicher, dass die Benachrichtigungen für meine Seite aktiviert sind (unterhalb des Abonnieren-Buttons), damit du informiert wirst, sobald ich live bin
3. Am besten trägst du dir die Termine außerdem in deinen Kalender ein

#1 Shit-Test oder Kompromiss - Wo ist der Unterschied?

Gehst du in deiner Beziehung Kompromisse ein, die du eigentlich nicht eingehen willst?

- Nein
- Ja, es ist sehr unausgewogen (ich gehe viel mehr Kompromisse ein als sie)
- Ja, wir gehen beide oft Kompromisse ein, mit denen wir uns nicht wohl fühlen

Wenn du „Ja“ angekreuzt hast, dann beantworte bitte die folgenden Fragen. **Erinnere dich dafür an eine noch relativ aktuelle Situation in deiner Beziehung in der du einen Kompromiss eingegangen bist, den du eigentlich nicht eingehen wolltest und beantworte dazu folgende Fragen:**

1.) Beschreibe die Situation in wenigen Stichworten:



2.) Warum bist du den Kompromiss eingegangen? (Beispiele: Es erschien mir nicht wichtig, ich wollte ihr eine Freude machen, ich wollte Streit vermeiden, ...)



3.) Wie bist du damit umgegangen? (Beispiele: Ich habe geschwiegen, ich habe mich geärgert und das auch gezeigt, ...)



4.) Wie hast du dich gefühlt? Was waren deine Gedanken?



#2 Was tun wenn Deine Freundin die Attraction verliert?

Schreibe hier die Kennlerngeschichte von dir und deiner Partnerin auf (wann und wo habt ihr euch kennengelernt, wie hast du dich gefühlt, was ist geschehen, was ist dir besonders in Erinnerung geblieben, was ist dir zuerst an ihr aufgefallen etc...):



Über welche Dinge konntest du damals leicht hinweg schauen- und warum jetzt nicht mehr?



#3 Der eine Grund warum das Sexleben in langfristigen Beziehungen einschläft und was Du dagegen tun kannst

1.) Wenn du bereits seit längerer Zeit in einer Beziehung bist, beschreibe kurz in Stichworten wie sich eure Sexualität im Laufe der Zeit verändert hat:



2.) Wie geht es dir damit?



3.) Falls du unzufrieden bist, beschreibe was genau dich unzufrieden macht und was du unternommen hast um es zu ändern:



4.) Was wünschst du dir in Bezug auf dein Sexleben innerhalb einer Langzeitbeziehung?



#4 Was ist "echte" Liebe? Und wie kannst Du eine für beide Seiten befriedigende Liebe leben?

Wie verhältst du dich in einer Beziehung bei Streit? Kreuze zutreffendes an.

Wie stehst du zum Streiten (in deiner Beziehung)?

- Ich hasse Streit und vermeide ihn lieber
- Ich streite gerne und oft
- Ich streite nur wenn notwendig

Deine Freundin meckert dich ohne Grund an. Wie reagierst du?

- Ich reagiere beschwichtigend und versuche die gute Stimmung aufrecht zu erhalten
- Ich sage ihr klar meine Meinung dazu
- Ich raste aus

Wie oft streitet ihr euch?

- So gut wie nie
- Ungefähr einmal die Woche
- Oft

Entschuldigst du dich bei Streitigkeiten mit deiner Freundin bei ihr?

- Ja, damit der Streit schneller zu Ende ist (selbst wenn ich im Unrecht war)
- Wenn ich Schuld war, ja
- Nein, nie

#5 Besser Streiten! 3 Regeln die Dir helfen, dass Dir Deine Streits nicht um die Ohren fliegen

1.) Welche Streitthemen tauchen in eurer Beziehung immer wieder auf? Welchem „Streitmuster“ folgt ihr immer wieder? (Z.B wird sie aggressiv woraufhin du mauerst, was sie noch aggressiver macht- bis es dir reicht und Du abhaust, ...)



2.) Was ist die eine „Sache“ von der du möchtest, dass deine Partnerin sie „endlich mal“ versteht?



3.) Hast du schon versucht deiner Partnerin diese „Sache“ außerhalb eines Streites mitzuteilen?



4.) Was macht dich am meisten wütend bei deiner Partnerin? Und kennst du das auch aus anderen Bereichen deines Lebens (Beruf, Kindheit,..)?

