

## **Checkliste »Säen, gießen und beschneiden«**

### **Unser Lebenstempo**

Ich denke, wir müssten unser Lebenstempo eher einmal verlangsamern.      Ja      Nein

Ich finde, in manchen Bereichen unseres Lebens könnten wir ruhig einen Zahn zulegen.      Ja      Nein

Unser Lebenstempo ist ganz ähnlich, wenn wir unsere Freizeit gestalten.      Ja      Nein

Unser Lebenstempo ist ganz ähnlich, wenn wir gemeinsam an etwas arbeiten.      Ja      Nein

### **Unsere Entscheidungen**

Bei Entscheidungen geht es mir vor allem darum, etwas Tolles zu erleben oder etwas aufzubauen.      Ja      Nein

Bei Entscheidungen geht es mir vor allem darum, Gefahren und Risiken so klein wie möglich zu halten.      Ja      Nein

Ich entscheide eher nach meinem Bauchgefühl.

Ja      Nein

Ich entscheide erst, wenn ich eine Sache gründlich durchdacht habe.      Ja      Nein

Bei unseren Entscheidungen gebe ich vielleicht zu sehr nach.

Ja      Nein

Bei unseren Entscheidungen setze ich meine Vorstellungen vielleicht zu häufig durch.      Ja      Nein

### **Unsere Bindung**

In meinem Elternhaus habe ich Geborgenheit und einen feinfühligem Umgang mit meinen Bedürfnissen erlebt.

Ja      Nein

Unter Stress neige ich etwas zum Anklammern.

Ja      Nein

Unter Stress neige ich manchmal dazu, mich zu distanzieren oder zu fliehen.      Ja      Nein

Es fällt mir leicht, deine Bedürfnisse zu erkennen und feinfühlig auf sie einzugehen.      Ja      Nein

Ich kann meine Gefühle und Bedürfnisse gut spüren und zeigen.

Ja      Nein

Mir fällt es leicht, mich trösten zu lassen, wenn ich traurig bin.

Ja      Nein

Mir fällt es leicht, Hilfe anzunehmen und mir etwas abnehmen zu lassen.      Ja      Nein

Mir fällt es leicht, so viel von mir zu zeigen, dass du mich auch verstehen kannst.      Ja      Nein

### **Unsere Gefühle**

Ich bin in unserer Beziehung wohl diejenige/derjenige, die/der Gefühle offener mitteilt.      Ja      Nein

Du bist in unserer Beziehung wohl diejenige/derjenige, die/der Gefühle offener mitteilt.      Ja      Nein

Ich bin in unserer Beziehung wohl diejenige/derjenige, die/der sich von Gefühlen weniger mitreißen lässt.      Ja      Nein

Du bist in unserer Beziehung wohl diejenige/derjenige, die/der sich von Gefühlen weniger mitreißen lässt.      Ja      Nein

Wenn du Gefühle zeigst, dann verstehe ich die Botschaft deiner Gefühle und weiß, was sie mir sagen sollen.      Ja      Nein

Wenn ich Gefühle zeige, dann verstehst du die Botschaft meiner Gefühle und weißt, was sie dir sagen sollen.      Ja      Nein

## **Unsere Sehnsüchte**

Ich bin in unserer Beziehung diejenige/derjenige, die/der mehr unerfüllte Lebensträume in sich trägt.    Ja    Nein

Manchmal bin ich neidisch auf das, was andere Paare oder Familien in ihrem Leben genießen.    Ja    Nein

Deine Lebensträume bringen mich manchmal unter Druck, weil ich das Gefühl habe, wir müssten noch mehr erreichen.

Ja    Nein