

Aus:
 Reinhold Ruthe. *Duett statt Duell. Wie Ehe und Partnerschaft gelingen.*
 ERF Verlag, Südtirol, 5. Auflage 2005
 Zum Buch: [Klicke hier](#)



Kritik und Ärger

Ich kritisiere – ich werde kritisiert

Selbstreflektion

	Stimmt nicht	Stimmt teilweise	Stimmt völlig
Ich neige zum Nörgeln.			
Ich mache Vorwürfe.			
Ich habe hohe Ansprüche an andere.			
Ich bin nicht kooperativ.			
Ich bin undankbar.			
Ich ziehe mich zurück			
Ich lasse die anderen hängen.			
Ich lasse die anderen auflaufen.			
Ich bin rechthaberisch.			
Ich bin ein Perfektionist.			
Kompromisse fallen mir schwer.			
Ich neige dazu, anderen Vorschriften zu machen.			
Ich bin nachtragend.			
Ich bin schnell verletzt.			
Ich bin abhängig von der Meinung anderer.			
Ich rechtfertige mich.			
Ich kann schlecht verlieren.			
Ich äussere Kritik nicht offen.			
Ich äussere Kritik durch:			
- Schweigen			
- Rückzug			
- Bestrafung des Partners			
- Verweigerung			
Nicht genannte Kritikpraktiken:			

1. Füllen Sie den Fragebogen ehrlich für sich aus.
 2. Zählen Sie jeweils in den Spalten die Ankreuzungen zusammen.
 3. Je mehr Fragen mit „Stimmt zum Teil“ bzw. mit „Stimmt völlig“ beantwortet worden sind, desto grösser ist der Konfliktstoff, was Kritik und Kritikempfindlichkeit angeht.
 4. Haben Sie den Eindruck, dass Sie bestimmte Verhaltensmuster in Ihren Beziehungen korrigieren sollten.
 5. Hinweise für den Fragebogen:
 6. Hilfreich ist es, den Fragebogen auch vom Partner beziehungsweise den Eltern oder den Freunden ausfüllen zu lassen.
-
-
-
-
-
-
-

Möchten Sie das Buch kaufen: [hier klicken](#)



Vroni Hottiger
ABC der Ehe
Impulse von A bis Z für jeden Lebensabschnitt
Adonia Verlag, Brittnau
ISBN 978-3-03783-088-8
B134088
176 Seiten, Hardcover
CHF 19,80