

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**