

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



Wie gehen sie mit Streit um?

	Nein	Ja
Ich habe Schwierigkeiten Streit anzusprechen.		
Ich bin ein Streitvermeider.		
Ich bin ein Streitverdränger.		
Ich bagatellisiere den Streit.		
Ich entschuldige den Streit.		
Ich will im Streit Recht behalten.		
Ich will mich im Streit durchsetzen.		
Ich gebe im Streit nach.		
Ich streite heftig mit Worten.		
Ich beende Streit mit Weinen.		
Ich beende Streit mit Schweigen.		
Ich mache anderen im Streit Vorwürfe.		
Ich rede den Partner im Streit an die Wand.		
Ich neige dazu, den Partner zu überreden.		
Ich finde im Streit die besseren Argumente.		
Ich mache dem anderen im Streit Schuldgefühle.		
Ich erkenne meine Motive im Streitverhalten nicht.		
Ich benutze folgende nicht genannte Negativmuster:		

Hinweise zum Fragebogen:

- Jede Frage die Sie mit Ja beantwortet haben, beinhaltet ein negatives Verhaltensmuster in Bezug auf Streit. Diese Verhaltensweisen lösen nicht konstruktiv Konflikte, sondern verstärken den Streit. Konflikte dürfen nicht beiseite geschoben, sie müssen geklärt und gelöst werden.

Gibt es aktuelle Konflikte?

SIE: _____

ER: _____

Welches Ihrer Verhaltensmuster wird vom Partner als besonders kritisch empfunden? Können Sie darin Ihrem Partner beipflichten?

SIE: _____

ER: _____

Welche dieser Verhaltensweisen erkennen Sie selbst als destruktiv und streitfördernd? Sind Sie bereit, dieses Verhalten zu ändern?

SIE: _____

ER: _____

Sie können auch den Fragebogen von Ihrem Partner ausfüllen lassen. Wichtig ist: streiten Sie nicht anschliessend mit ihm/ihr über richtig und falsch. Sagen Sie stattdessen: „So siehst du mich also!“ Erst wenn Sie seine/ihre Antworten akzeptieren, ist eine Korrektur denkbar. Einsicht ist der erste Schritt zur Veränderung.

Mit welchen meiner Verhaltensmuster hast du Mühe?

SIE: _____

ER: _____

Beginnen sie mit einem Verhaltensmuster, das sie in Arbeit und ins Gebet nehmen. Rechnen Sie mit Rückschlägen. Rechnen Sie damit, dass Sie schnell in alte Interaktionsmuster zurückfallen.

SIE: _____

ER: _____

Wenn Sie mit Ihrem Partner eine negative Streitkultur pflegen, und Sie schaffen es nicht aus eigener Kraft den Machtkampf zu beenden. Sind Sie bereit einen

Fachseelsorger oder einen Berater aufzusuchen, der Ihnen hilft faires Streiten einzuüben?

SIE:

ER:

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