



Unser letzter Streit

Beantwortet – vorerst jeder für sich – ein paar Fragen, wenn ihr an euren letzten Konflikt zurückdenkt:

In diesem Streit fühlte ich mich:

- 1 ... Sehr stark
- 2 ... Bestimmt
- 3 ... Ein wenig
- 4 ... Gar nicht

1. Defensiv	1	2	3	4
2. Verletzt	1	2	3	4
3. Wütend	1	2	3	4
4. Traurig	1	2	3	4
5. Missverstanden	1	2	3	4
6. Kritisiert	1	2	3	4
7. Besorgt	1	2	3	4
8. Zu Recht verstimmt	1	2	3	4
9. Zurückgewiesen	1	2	3	4
10. Unattraktiv	1	2	3	4
11. Entsetzt	1	2	3	4
12. Ablehnend	1	2	3	4
13. Bereit zu gehen	1	2	3	4
14. Als zählte meine Meinung nicht	1	2	3	4
15. Ich weiß nicht, was ich fühlte	1	2	3	4
16. Einsam	1	2	3	4

Vergleicht danach eure Ergebnisse und kommt darüber ins Gespräch, wie unterschiedlich ihr Konflikte erlebt