

Was bewegt mich als Mutter bzw. Vater?

(ZWK – Bewegung_Eltern)

Ergänze die folgenden Sätze und komme mit Deinem Partner darüber ins Gespräch.

Annäherungs-Ziele („Was ich möchte und anstrebe.“)

Bindung

1. Ich erfahre von anderen Liebe, v.a. von _____

2. Ich bin freundlich zu anderen, z.B. gegenüber _____

Anderen helfen

3. Ich mag es Schwache zu beschützen. Ich habe beispielsweise _____

4. Ich helfe gerne und engagiere mich, zum Beispiel: _____

Anerkennung und Bestätigung

5. Ich werde von anderen akzeptiert. Das habe ich gemerkt, als _____

6. Ich erfahre Wertschätzung in diesen Lebensbereichen: _____

Autonomie

7. Ich brauche meinen Freiraum und nutze ihn, z.B. _____

8. Ich arbeite eigenständig, und das ist gut so, weil _____

Das Leben leben

9. Ich genieße das Leben. Beipielsweise dadurch, dass ich _____

10. Ich führe ein abwechslungsreiches Leben. Zum Beispiel: _____

Glauben und Sinn

11. Ich lebe meinen Glauben, indem ich _____

12. Der Sinn meines Lebens besteht für mich darin, _____

Leistung

13. Ich strenge mich an und halte durch. Ein Beispiel: _____

14. Ich arbeite effizient. Ein Beispiel: _____

Vermeidungs-Ziele („Was ich nicht möchte und wovor ich mich schützen muss“)

Alleinsein und Trennung

1. Ich fühle mich einsam, wenn _____

2. Bin ich von meinen Lieben längere Zeit getrennt, dann _____

Blamage und Erniedrigung

3. Es war besonders peinlich für mich, dass _____

4. Ich fühle mich vom Leben bestraft. Ein Beispiel: _____

Geringschätzung

5. Ich werde nicht respektiert von _____. Das macht mir Kummer.
Ich fühle mich _____
6. Ich werde nicht wertgeschätzt von _____. Das macht mir Stress, weil

Vorwürfe und Kritik

7. Ich sehe mich Vorwürfen ausgesetzt, nämlich _____

8. Ich werde kritisiert von _____. Ich muss mich davor schützen,
weil ich sonst _____

Abhängigkeit

9. Andere bestimmen über mich. Beispiel: _____

10. Ich fühle mich eingeengt durch _____
Ich muss mich abgrenzen, indem ich _____

Hilflosigkeit und Ohnmacht

11. Ich fühle mich machtlos in diesen Situationen: _____
Ich könnte mehr Kontrolle bekommen, wenn ich _____

12. Wenn ich mich hilflos fühle, hilft mir am meisten, wenn ich dann _____

Schwächen

13. Ich erlebe mich schwach in diesen Situationen: _____

14. Wenn ich von Gefühlen überwältigt werde, kann ich folgendes tun: _____
