

SPIELERISCH BEZIEHUNG *ER*-LEBEN!



nach John M. Gottmann

Schritt 1: jeder Partner nimmt einen Stift und einen Zettel zur Hand

Schritt 2: wählt nun gemeinsam zwanzig Zahlen zwischen 1 und 60 aus. Jeder notiert die Zahlen auf seinem Blatt.

Schritt 3: sucht nun die Fragen zu den Nummern aus der nachstehenden Liste aus. Jeder stellt nun dem anderen abwechselnd die jeweilige Frage, die der Partner/die Partnerin beantworten muss. Wenn die Antwort richtig ist, dann bekommt das Gegenüber die entsprechende Punktezahl.

Achtung: dieses Spiel dient dem vertieften Kennenlernen des Partners! Wenn einer von beiden die Antwort nicht kennt, bietet sich hier die Gelegenheit das zu ändern statt zu kritisieren oder beleidigt zu sein!

1. Nenne meine beiden besten Freunde. (2)
2. Welche Musikgruppe, welchen Komponisten oder welches Instrument mag ich am liebsten? (2)
3. Was hatte ich an, als wir uns zum ersten Mal sahen? (2)
4. Nenne eines meiner Hobbys. (3)
5. Wo bin ich geboren? (1)
6. Welchen Problemen sehe ich mich derzeit gegenüber? (4)
7. Beschreibe genau, was ich gestern oder vorgestern gemacht habe. (4)
8. Wann habe ich Geburtstag? (1)
9. Wann ist unser Hochzeitstag oder unser Jahrestag? (1)
10. Welchen meiner Verwandten mag ich am liebsten? (2)

11. Was ist mein größter Traum? (5)
12. Welche Pflanze habe ich am liebsten? (2)
13. Wovor habe ich am meisten Angst, oder was wäre für mich die größte Katastrophe?
(3)
14. Zu welcher Tageszeit habe ich am liebsten Sex? (3)
15. Womit meine ich, mich am besten auszukennen? (4)
16. Was macht mich sexuell an? (3)
17. Was ist mein Lieblingsgericht? (2)
18. Wie verbringe ich am liebsten einen Abend? (2)
19. Was ist meine Lieblingsfarbe? (1)
20. Welche persönlichen Verbesserungen möchte ich in meinem Leben erreichen? (4)
21. Über welches Geschenk würde ich mich am meisten freuen? (2)
22. Welches ist meine schönste Kindheitserfahrung? (2)
23. Welchen Urlaub fand ich am schönsten? (2)
24. Wie möchte ich am liebsten beruhigt werden? (4)
25. Wer (außer dir) unterstützt mich am meisten? (3)
26. Welche Sportart mag ich am liebsten? (2)
27. Wie verbringe ich am liebsten meine Freizeit? (2)
28. Wie verbringe ich am liebsten mein Wochenende? (2)
29. Wo bestelle ich am liebsten Essen, oder in welches Restaurant gehe ich am
liebsten, wenn ich mal nicht kochen will? (3)
30. Was ist mein Lieblingsfilm? (2)
31. Welche wichtigen Ereignisse liegen gerade vor mir? Was denke ich darüber? (4)
32. Wie löse ich am liebsten Probleme? (2)
33. Wer war mein bester Freund in der Kindheit? (3)
34. Nenne eine meiner bevorzugten Hefte / Magazine. (2)
35. Nenne einige meiner wichtigsten Rivalen oder Feinde. (3)
36. Wie sieht für mich der ideale Job aus? (4)
37. Wovor habe ich am meisten Angst? (4)
38. Welchen Verwandten mag ich am wenigsten? (3)
39. Welchen Feiertag mag ich am liebsten? (2)
40. Welche Art von Büchern lese ich am liebsten? (3)

41. Welches ist meine liebste Fernsehshow? (2)
42. Welche Seite des Betts ziehe ich vor? (2)
43. Worüber bin ich am meisten traurig? (4)
44. Nenne eine meiner Sorgen oder Ängste. (4)
45. Vor welchen medizinischen Problemen habe ich Angst? (2)
46. Was war mir besonders peinlich? (3)
47. Welche ist meine schlimmste Erfahrung aus der Kindheit? (3)
48. Nenne zwei der Menschen, die ich am meisten bewundere. (4)
49. Welche Kleidung trage ich gern? (3)
50. Wen mag ich von allen Menschen, die wir beide kennen, am wenigsten? (3)
51. Welchen Nachtschisch mag ich am liebsten? (2)
52. Wie lautet meine Telefonnummer im Büro? (2)
53. Nenne einen meiner Lieblingsromane. (2)
54. In welches Restaurant gehe ich am liebsten? (2)
55. Welche Hoffnungen, Wünsche, Sehnsüchte habe ich? Nenne zwei. (4)
56. Habe ich einen geheimen Ehrgeiz? Wie sieht er aus? (4)
57. Welches Essen verabscheue ich? (2)
58. Welches Tier mag ich am liebsten? (2)
59. Welches ist mein Lieblingslied? (2)
60. Welche Sport-Mannschaft mag ich am liebsten? (2)

Viel Spaß wünschen euch

Andrea & Bernhard

von PaarCoaching AB



Möchtest du deine Beziehung auffrischen? Ruf uns an!