

## WERTSCHÄTZUNGSFRAGEN

### Wie wir lernen, uns gegenseitig wertzuschätzen

Einer der häufigsten Gründe, warum Paare in die Beratung kommen, ist die Kommunikation. Haben wir uns am Anfang noch mit Komplimenten überschüttet, vergessen wir im Alltag dem Menschen an unserer Seite auch mal zu sagen, warum wir ihn mögen. Oftmals überwiegen in Gedanken sogar die negativen Dinge, weil wir uns darauf fokussieren. Diese Karten dienen dazu, sich dem Positiven wieder zuzuwenden und es dem Partner / der Partnerin auch zu sagen.

Was für den einen positiv ist, ist für den anderen jedoch sehr negativ. Wenn uns der Partner zum Beispiel sagt: „Die beste Eigenschaft an dir ist, dass du mir immer ein Bier holst.“

Deshalb denken Sie über ihre Antworten einen Moment nach und versuchen Sie es so zu formulieren, dass es für Ihren Partner oder die Partnerin etwas Schönes ist.

So kann der Satz: „Die beste Eigenschaft an dir, ist dass ich mich immer von dir gut umsorgt fühle.“ genauso ausdrücken, dass Sie

sich über ein Bier freuen. Dieser Satz degradiert jedoch nicht.

Oftmals wird empfohlen, mit **ich** zu antworten. Doch seine Gefühle in Ich-Botschaften auszudrücken, um dem Gegenüber nicht weh zu tun, hat seine Tücken, z. B. „Ich fühle mich von dir vernachlässigt!“ Dieser Satz beinhaltet einen Vorwurf: „Würdest du dich nur anstrengen, ginge es mir besser.“

Das Formulieren von versteckten Vorwürfen hilft keineswegs, die Kommunikation zu verbessern. Daher versuchen Sie achtsam, mit ihren Worten umzugehen und fragen Sie sich, ob das Gesagte ihrem Gegenüber gefällt.

Achtsam über die eigenen Gefühle und die Gefühle des anderen miteinander zu reden, hilft.

Von Herzen wünsche ich Ihnen viel Erfolg dabei.

Ihre Wilhelmine Christiane Urban



Deine beste Eigenschaft ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Unsere Beziehung verdient  
eine Auszeichnung für ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Besonders liebe ich dein/e ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Glücklich bin ich ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Liebe ist ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Dich zu lieben ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Ich rieche an dir gern ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Ich fühle an dir gern ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)



**Ich sehe an dir gern ...**

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

**Neben dir aufwachen ...**

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

**Wir unterstützen uns gut ...**

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

**Unsere Kinder ...**

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

**Mein/e Freund/in ist neidisch auf unser/e ...**

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

**Ein gutes Team sind wir, wenn ...**

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

**Mein liebstes Kosewort, welches du mir sagst ...**

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

**Unser Beziehungsmotto könnte lauten ...**

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)



Als wir uns kennenlernten, mochte ich ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Einen Spielfilm mit dir in der Hauptrolle,  
könnte den Titel tragen ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Es ist uns gut gelungen ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

In unserer Beziehung überrascht  
mich am meisten ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Mit dir fröhlich ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Mit dir lachen ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Mit dir weinen ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Der schönste Urlaub mit dir ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)



Am aufgeregtsten war ich ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Mit dir genießen möchte ich ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Am liebsten teile ich mit dir ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Mit dir feiern möchte ich ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Unbedingt mit dir erleben ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)

Beim Sex mit dir genieße ich vor allem ...

---

---

---

---

[www.ehe-ohne-sex.de](http://www.ehe-ohne-sex.de)