

Quelle: Gottman John M.; Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe, Ullstein, Berlin, 2007

Ein Spiel in 20 Fragen

Spielen Sie dieses Spiel gemeinsam, freuen Sie sich daran, und lachen Sie darüber. Je länger Sie spielen, desto mehr werden Sie über das Prinzip der Partner-Landkarten lernen und wie Sie es auf ihre eigene Beziehung anwenden können.

Schritt 1. Jeder von Ihnen sollte einen Stift und ein Stück Papier haben. Wählen Sie nun gemeinsam zwanzig Zahlen zwischen 1 und 60 aus. Schreiben Sie diese am linken Rand Ihres Papiers untereinander.

Schritt 2. Unten finden Sie eine Liste mit nummerierten Fragen. Suchen Sie nun die Fragen heraus, die zu den Nummern auf Ihrem Papier passen. Jeder von Ihnen sollte dem anderen diese Fragen stellen. Wenn Ihr Partner richtig antwortet (was Sie beurteilen!) dann erhält er die Anzahl Punkte, die hinter der Frage steht, während Sie einen Punkt bekommen. Wenn Ihr Partner die Frage falsch beantwortet, dann bekommt keiner von Ihnen einen Punkt. Dieselben Regeln gelten wenn Sie antworten. Es gewinnt derjenige mit der höchsten Punktzahl, nachdem Sie alle zwanzig Fragen gestellt haben.

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? (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 sexuelle 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 persönliche Verbesserung 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 Illustrierten? (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 Nachtsch 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 Sportmannschaft mag ich am liebsten? (2)

Spielen Sie dieses Spiel so oft Sie mögen. Je häufiger Sie es spielen, desto mehr werden Sie das Prinzip einer Partner-Landkarte und die Art von Informationen begreifen, die Ihre Landkarte über Ihren Partner enthalten sollte.

Erstellen Sie Ihre eigenen Partner-Landkarten

Jetzt, da Sie ein deutlicheres Bild vom Prinzip der Partner-Landkarten gewonnen haben, ist es an der Zeit, dass Sie sich ernsthafter auf Ihre Partner-Landkarten für Ihren Alltag konzentrieren. Obwohl Sie diese Landkarten natürlich, „im Kopf“ haben, ist es hilfreich, ein paar grundsätzliche Dinge dazu aufzuschreiben. Verwenden Sie etwas mehr Zeit auf diese Übung, wenn Sie (oder Ihre Partner) das Gefühl haben, dass Ihre derzeitige Partner-Landkarte nicht ausreichend ist oder, was oft geschieht, nicht mehr auf dem neusten Stand ist.

Benutzen Sie die folgende Vorlage, um einander so zu befragen, als seien Sie Reporter. (Wenn Ihr Partner gerade nicht zugegen ist, dann können Sie diese Vorlage auf ohne seine Hilfe ausfüllen, aber natürlich ist es sinnvoller, diese Übung gemeinsam zu machen.) Wechseln Sie sich als Zuhörer und Sprecher ab und schreiben Sie die Antworten in die Vorlage. (Es ist besser, wenn Sie dabei ein gesondertes Papier verwenden, oder am besten ein Notizbuch, das für Übungen benutzen.) Beurteilen Sie das, was Ihre Partner Ihnen sagt nicht, und versuchen Sie nicht, einander zu helfen. Denken Sie daran, dass Sie sich lediglich informieren. **Ihr Ziel es, zuzuhören und etwas über Ihren Partner zu lernen.**

Die wichtigsten Personen im Leben meines Partners

Freunde:

Mögliche Freunde:

Gegner, Rivalen, Widersacher:

Jüngere wichtige Ereignisse im Leben meines Partners

Zukünftige Ereignisse

(Worauf freut sich mein Partner? Was fürchtet er?)

Was meinem Partner zurzeit Stress macht

Wovor mein Partner zurzeit Angst hat

Was mein Partner hofft, und was er sich wünscht (Für sich selbst? Für andere?)