

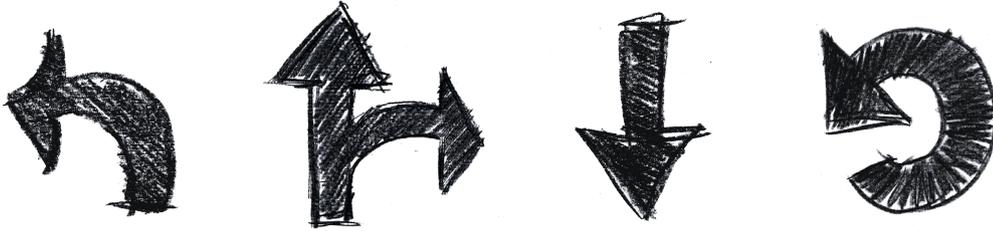
Laufzettel

Station	Aufgabe/Frage																																																											
Meine Familienverhältnisse	Leben deine Eltern getrennt oder zusammen? _____ Kennst du deine Großeltern noch als Paar? _____ Hast du Geschwister? _____ Lebst du selbst in einer Beziehung? _____																																																											
Nähe und Distanz	Setze ein Kreuz: Mein Bedürfnis in einer Beziehung: NÄHE _____ DISTANZ _____ Die Beziehung meiner Eltern: NÄHE _____ DISTANZ _____																																																											
Beziehungsregeln	Ich kenne folgende Regeln:																																																											
Gemeinsam alt werden?	Meine Antworten:																																																											
Rollenbilder	Meine Antworten:																																																											
Offenheit		<table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;"></th> <th style="width: 60%;">Frage</th> <th style="width: 10%;">trifft nicht zu</th> <th style="width: 25%;">trifft voll zu</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>In unserer Familie wird es nicht gern gesehen, wenn man sagt, dass einem etwas nicht passt.</td> <td style="text-align: center;"> <table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> </tr> </table> </td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>In unserer Familie geht es häufig ausgesprochen lebhaft und ausgelassen zu.</td> <td style="text-align: center;"> <table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> </tr> </table> </td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>In unserer Familie braucht niemand die anderen mit „Samthandschuhen“ anzufassen. Jede und jeder kann ohne Scheu sagen, was sie/er denkt und wie ihr/ihm zumute ist.</td> <td style="text-align: center;"> <table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> </tr> </table> </td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>In unserer Familie ist es eher so, dass wir unsere Gefühle nicht zeigen.</td> <td style="text-align: center;"> <table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> </tr> </table> </td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td>In unserer Familie sind wir eher zurückhaltend, wenn es darum geht, unsere Meinung offen zu sagen.</td> <td style="text-align: center;"> <table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> </tr> </table> </td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td>Wir können in unserer Familie über alles ganz offen sprechen.</td> <td style="text-align: center;"> <table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> </tr> </table> </td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Frage	trifft nicht zu	trifft voll zu	1	In unserer Familie wird es nicht gern gesehen, wenn man sagt, dass einem etwas nicht passt.	<table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> </tr> </table>	5	4	3	2	1		2	In unserer Familie geht es häufig ausgesprochen lebhaft und ausgelassen zu.	<table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5		3	In unserer Familie braucht niemand die anderen mit „Samthandschuhen“ anzufassen. Jede und jeder kann ohne Scheu sagen, was sie/er denkt und wie ihr/ihm zumute ist.	<table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5		4	In unserer Familie ist es eher so, dass wir unsere Gefühle nicht zeigen.	<table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> </tr> </table>	5	4	3	2	1		5	In unserer Familie sind wir eher zurückhaltend, wenn es darum geht, unsere Meinung offen zu sagen.	<table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> </tr> </table>	5	4	3	2	1		6	Wir können in unserer Familie über alles ganz offen sprechen.	<table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	
		Frage	trifft nicht zu	trifft voll zu																																																								
	1	In unserer Familie wird es nicht gern gesehen, wenn man sagt, dass einem etwas nicht passt.	<table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> </tr> </table>	5	4	3	2	1																																																				
	5	4	3	2	1																																																							
	2	In unserer Familie geht es häufig ausgesprochen lebhaft und ausgelassen zu.	<table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5																																																				
	1	2	3	4	5																																																							
	3	In unserer Familie braucht niemand die anderen mit „Samthandschuhen“ anzufassen. Jede und jeder kann ohne Scheu sagen, was sie/er denkt und wie ihr/ihm zumute ist.	<table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5																																																				
1	2	3	4	5																																																								
4	In unserer Familie ist es eher so, dass wir unsere Gefühle nicht zeigen.	<table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> </tr> </table>	5	4	3	2	1																																																					
5	4	3	2	1																																																								
5	In unserer Familie sind wir eher zurückhaltend, wenn es darum geht, unsere Meinung offen zu sagen.	<table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> </tr> </table>	5	4	3	2	1																																																					
5	4	3	2	1																																																								
6	Wir können in unserer Familie über alles ganz offen sprechen.	<table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5																																																					
1	2	3	4	5																																																								
	Gesamtpunkte:																																																											
Kommunikationsstile	Ich selbst habe Tendenzen dorthin: In meiner Familie gibt es solche Typen:																																																											

NÄHE UND DISTANZ

- + Wie viel Nähe braucht eine Partnerschaft?
- + Wie viel Freiheit braucht eine Beziehung?
- + Wie würdest du dein Bedürfnis nach Nähe bzw. Distanz einordnen?
- + Wie schätzt du Nähe und Distanz in der Beziehung deiner Eltern ein?

STATION BEZIEHUNGSREGELN



Jede Beziehung, ob Partnerschaft, Freundschaft, Familienbeziehungen oder Beziehung am Arbeitsplatz funktioniert nur, weil es bestimmte Regeln gibt, die zwischen den Beziehungspartnern vereinbart werden. Diese Regeln können offen ausgesprochen werden oder verborgen, d. h. nur durch indirekte Hinweise, gelernt werden. Solche Regeln beziehen sich nicht nur auf das Zusammenleben, sondern auch auf den Umgang mit Gefühlen oder auf Beziehungen allgemein. Beispiele können sein:

„So lange du deine Füße unter unseren Tisch streckst, haben wir Eltern das Sagen!“

„Ein echter Mann weint nicht und spricht nicht über seine Gefühle.“

„Wenn eine Beziehung in die Brüche geht, hat man versagt.“

Welche Regeln kennst du aus deiner Familie?

GEMEINSAM ALT WERDEN?

- + Was braucht eine Beziehung, in der man mit dem Partner / der Partnerin alt werden kann?
- + Was war in der Generation deiner Großeltern in Beziehungsdingen noch anders als heute?
- + „Bis dass der Tod uns scheidet“: Lohnt sich heiraten?
- + Die Qual der Wahl: ein Partner fürs Leben oder doch eher mehrere?

ROLLENBILDER

- + Frau und Mutter?
- + Karrieretyp und Vater?
- + Haushalt – wer macht's?
- + Wer bringt die Kohle heim?
- + Wer bringt die Kinder in die Kita?
- + Wer hat das Sagen und trifft Entscheidungen?
- + Wie wünschst du dir die Rollenverteilung für deine Beziehung?
- + Was könnte Gleichberechtigung in einer Beziehung bedeuten?
- + Wie sind in deiner Familie die Rollen verteilt?
- + Wie wünschst du dir für deine Beziehung die Rollenverteilung?

Information

soziale Rolle = ein sozial definiertes Verhaltensmuster, das von einer Person erwartet wird, die innerhalb einer bestimmten Umgebung oder Gruppe agiert (z. B. Schülerin, Enkel, Patentante, Arbeitnehmer ...)

OFFENHEIT

In jeder Familie gibt es eine „geheime“ Absprache darüber, wie offen man zueinander ist. Das ist auch in jeder Beziehung so. Man muss es am Beginn einer neuen Partnerschaft erst herausfinden, wie mit Offenheit umgegangen wird. Fragen dabei sind: Wie offen kann ich sein? Wie offen will ich sein? Wie offen ist der / die andere?

Kreuze auf deinem Zettel an, wie es in deiner Familie mit der Offenheit steht. Notiere deinen Gesamtwert, indem du die Zahlen zusammenrechnest.

Ein höherer Wert bedeutet mehr Offenheit, aber nicht unbedingt, dass Offenheit gut oder schlecht ist. Beides hat seine Vor- und Nachteile.

Wie wünschst du dir die Sache mit der Offenheit in einer Beziehung oder einer Freundschaft? Bei welchen Themen sollte man offen sein? Bei welchen eher nicht?

KOMMUNIKATIONSSTILE

Die Familientherapeutin Virginia Satir (1916-1988) hat vier verschiedene Kommunikationstypen beschrieben. Viele Menschen pflegen eine Mischung aus verschiedenen Stilen und lassen sich nicht eindeutig zuordnen.

Der Beschwichtiger / Die Beschwichtigerin

- + tut alles, um die anderen nicht zu ärgern
- + entschuldigt sich gern und stimmt immer zu
- + fühlt sich wertlos, opfert sich auf, fühlt sich für alles verantwortlich

Der Ankläger / Die Anklägerin

- + tut alles, um Schuld/Verantwortung bei den anderen zu finden
- + erlebt sich innerlich als einsam und erfolglos
- + erlebt sich erst dann als wertvoll, wenn andere auf ihn/sie hören

Der Verwirrer / Die Verwirrerin

- + tut alles, um Aufmerksamkeit zu bekommen
- + -nszeniert, intrigiert, ist schwer „festzunageln“
- + erlebt, dass sich niemand wirklich um sie/ihn kümmert

Der Überrationalisierer / Die Überrationalisiererin

- + tut alles, um korrekt, vernünftig und sachlich (gefühllos) zu bleiben
- + redet über Sachverhalte und Dinge, selten über Personen
- + erscheint abgekühlt und erlebt sich innerlich als sehr verletztlich

+ Erkennst du dich in einem oder mehreren Stilen wieder?

+ Lassen sich Menschen aus deiner Familie einem oder mehreren Stilen zuordnen?