

# Beziehungstoolbox mit Arbeitsblätter

---

## 1. Unser Beziehungsmuster erkennen

→ Aufgabe: Beschreibt gemeinsam euer wiederkehrendes Konfliktmuster. Wer macht wann was, mit welchen Gedanken oder Gefühlen?

Situation

Was ich tue/fühle/denke

Was du tust/fühlst/denkst

## 2. Frühwarnzeichen erkennen

→ Aufgabe: Jeder füllt seine Ampel aus. Danach besprecht gemeinsam, wie ihr einander bei Gelb oder Rot unterstützen könnt.

 Grün – Ich bin ruhig, verbunden, reguliert:

---

 Gelb – Ich werde unruhig, fühle mich angespannt:

---

 Rot – Ich bin überflutet, reaktiv, will angreifen oder fliehen:

---

### 3. Unser Notfallplan

→ Aufgabe: Entwickelt gemeinsam einen Plan für Eskalationssituationen.

Was darf ich sagen, wenn ich eine Auszeit brauche?	_____
Wie lange darf ich mich zurückziehen?	_____
Was brauchst du, um dich in dieser Zeit sicher zu fühlen?	_____
Was tun wir, wenn einer in Not ist?	_____
Wie kehren wir danach wieder in Kontakt?	_____

### 4. Bedürfnisse ausdrücken (GFK)

→ Aufgabe: Übt, eure Gefühle & Bedürfnisse anhand der GFK-Formel auszudrücken.

 Beispiel:

Beobachtung: Wenn du nicht antwortest...

Gefühl: ...fühle ich mich unsicher...

Bedürfnis: ...weil ich Sicherheit brauche...

Bitte: ...kannst du mir kurz schreiben, wenn du Zeit brauchst?

 Eigene Übung:

Beobachtung: \_\_\_\_\_

Gefühl: \_\_\_\_\_

Bedürfnis: \_\_\_\_\_

Bitte: \_\_\_\_\_

### 5. Emotions-Check-In

→ Aufgabe: Führt dieses Ritual wöchentlich durch – jeder antwortet schriftlich.

1. Was war emotional schön diese Woche?

\_\_\_\_\_

2. Was war schwierig für mich?

\_\_\_\_\_

3. Was wünsche ich mir für die kommende Woche?

\_\_\_\_\_