

Stress managen – gute Kooperation in der Beziehung

„Kooperation ist eine bedeutende Fähigkeit, Stress-Situationen miteinander bewältigen zu können.“ (Hans Jellouschek)

♡ Stress-Situationen

Fühlst du dich im Alltag momentan gestresst? Wodurch (hauptsächlich)?

.....

.....

Was löst üblicherweise Stress bei euch aus? (Sowohl innerhalb als auch außerhalb eurer Beziehung)

.....

.....

♡ Stress-Abbau

Wie baust du Stress ab? Wie senkst du dein persönliches Anspannungsniveau?

.....

.....

Wie oft „gönnt“ du dir Erholungsphasen?

.....

.....

-----♡-----♡-----♡-----♡-----♡-----♡-----

♡ Gute Kooperation

Wie gut kooperiert ihr deiner Meinung nach miteinander? Kreuze an (1-schlecht, 10-sehr gut).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wo klappt eure Kooperation gut, wo weniger gut?

.....

.....

♡ Gegenseitige Unterstützung

Wie (stark) unterstützt ihr euch gegenseitig bei euren Problemen?

Wie gehst du mit Ratschlägen um?

♡ Transparent sein

Wie schaffst du es, deinem/r Partner*in den nötigen Raum für sich zu geben?

Hast du deiner Meinung nach genug Raum für dich?

♡ Regelmäßige Austauschzeiten

Wann und wie viel Zeit nehmt ihr euch für einen regelmäßigen Austausch?

Über was unterhaltet ihr euch derzeit am meisten? Ist dies für dich zufriedenstellend?

♡ Nehmt was mit!

Überlegt euch noch heute Abend eine für euch geeignete Routine für einen regelmäßigen Austausch!
