

Mikrotraumen – das Drama der kleinen Verletzungen

„Steter Tropfen höhlt den Stein.“ [Ovid]

Unsere Aktualfähigkeiten

		ICH	PARTNER/IN
SEKUNDÄRFÄHIGKEITEN	Ordnung		
	Sauberkeit		
	Pünktlichkeit		
	Höflichkeit		
	Offenheit/Ehrlichkeit		
	Fleiß, Leistung		
	Zuverlässigkeit		
	Sparsamkeit		
	Gehorsam		
	Gerechtigkeit		
	Treue		
PRIMÄRFÄHIGKEITEN	Geduld		
	Zeit		
	Kontakt		
	Vertrauen		
	Hoffnung		
	Zärtlichkeit/Sexualität		
	Liebe		
	Religion, Sinn, Glaube		

MINIMUM	<-->	MITTEL	<-->	MAXIMUM
--	-	o	+	++

♡ Wo unterscheiden wir uns am meisten?

.....

♡ Was überrascht mich?

.....

.....

♡ Wo erkenne ich Konfliktpotenzial?

.....

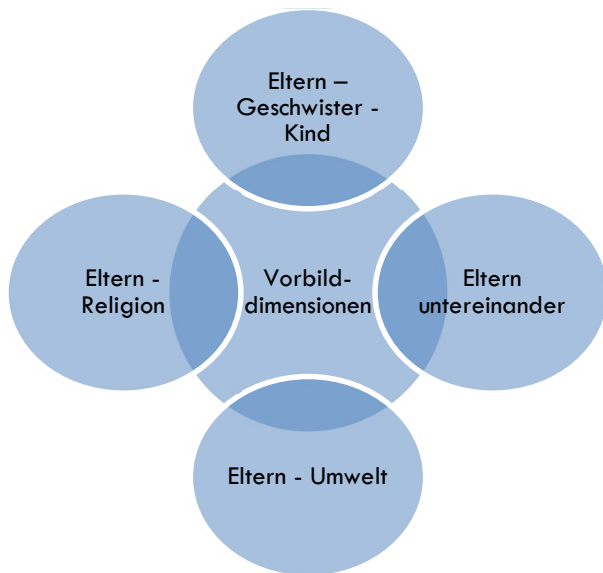
.....

♡ Welche Fähigkeiten erkenne ich in der Andersartigkeit meiner/meines Partner*in?

.....

.....

.....



♡ Eltern-Ich: Wer war mein Vorbild? Mutter oder Vater? Welche Verhaltensweisen und Vorstellungen in Bezug auf meine Rolle als Frau/Mann entdecke ich bei mir wieder?

.....

.....

♡ Eltern untereinander: Wie war die Berufstätigkeit und Rollenverteilung meiner Eltern? Was haben wir davon übernommen? Was gestalten wir bewusst anders?

.....

.....

♡ Eltern-Umwelt: Wie war der Kontakt meiner Eltern nach außen? Wie ist das bei mir?

.....

.....

♡ Eltern-Religion/Weltanschauung: Welche religiösen/weltanschaulichen Konzepte vertraten meine Eltern in Bezug auf ihr Selbstverständnis von Mann/Frau? Welche Rolle spielen solche Konzepte für meine Rolle als Mann/Frau?

.....

.....

Mein größtes Mikrotrauma:

Positive Umdeutung:

Quelle:

Nossrat Peseschkian (2005): *Steter Tropfen höhlt den Stein. Mikrotraumen – das Drama der kleinen Verletzungen*. Fischer Verlag.