

Übung zur Predigt „I will always love you“

1. Durchlesen und die Aussagen bewerten.
2. Meine Bewertung meiner Frau/meinem Mann zeigen
3. Ein konfliktfreies¹ Gespräch über die Ergebnisse führen.

nie (0), selten (1), manchmal (2), oft (3), sehr oft (3)

Mann: Bedingungslose Liebe

Ich verbringe Zeit mit meiner Frau.

Ich rede mit meiner Frau und höre ihr zu.

Ich beschenke meine Frau mit Zärtlichkeit.

Ich löse Konflikte mit meiner Frau, ohne bitter zu werden.

Ich kenne und achte die Grenzen (körperlich, seelisch) meiner Frau.

Ich kenne die Meinung meiner Frau zu Fragen, die uns beide betreffen.

Ich gehe taktvoll und höflich mit meiner Frau um.

Ich sage (oder schreibe) meiner Frau, dass sie schön ist.

Ich denke darüber nach, wie ich meiner Frau eine Freude machen könnte.

Frau: Bedingungsloser Respekt

Ich zeige meinem Mann, dass ich an ihn glaube.

Ich interessiere mich für seine Arbeit.

Ich freue mich an seinen „verrückten Ideen“.

Ich halte mich an gemeinsam getroffene Absprachen.

Ich mache mich nicht über die Bemühungen meines Mannes lustig.

Ich halte meine „weibliche Intuition“ für unfehlbar.

Ich zeige meinem Mann durch mein Reden, dass ich ihn respektiere.

Ich verbringe Zeit mit meinem Mann, um Dinge zu tun, die nur ihm wichtig sind.

Ich beschenke meinen Mann mit kreativer Sexualität.

Ich bin davon überzeugt, dass er von keiner Frau mehr Anerkennung bekommt als von mir.

-
1. Wir lassen einander ausreden und gehen davon aus, dass der Partner etwas zu sagen hat. Nein, wir wissen nicht schon vorher, was er sagen wird.
 2. Wir wiederholen, was wir gehört haben, mit eigenen Worten. „Schatz, habe ich dich richtig verstanden: Du hast gesagt, dass du dich nicht geliebt fühlst, weil ich dich ständig vor den Kindern kritisiere?“
 3. Wir vermeiden allgemeine und angriffige Aussagen wie: „Du machst immer alles falsch.“ Besser formulieren wir a) Ichbotschaften, b) reden darüber, wie wir uns fühlen und c) bringen konkrete Beispiele. Also: (statt) „Immer wenn wir zu deinen Eltern fahren benimmst du dich wie ein kleines Kind. Werde doch endlich einmal erwachsen!“ (besser) „Letzten Freitag, als wir deine Eltern besucht haben, hat deine Mutter drei Mal mein Kleid kritisiert und du hast schweigend daneben gestanden. Ich hätte mir gewünscht, du hättest für mich Partei ergriffen. Ich komme mir in solchen Situationen ganz hilflos vor.“