



LEBENS  
BERATUNG

Quelle:

der Ev.-luth. Kirchenkreise Grafschaft Schaumburg und Neustadt-Wunstorf  
für Einzelne, Paare, Familien / Supervision

## Die Partner\*innenlandkarte

### Wie gut kennt ihr euch eigentlich?

Diese Übung, die wie ein Quiz angelegt ist, dient dazu, sich als Paar besser kennen zu lernen und über diverse Themen ins Gespräch zu kommen. Ihr könnt euch z.B. je drei Fragen aussuchen und sie der Partnerin / dem Partner stellen. Wechselt euch ab. Es gibt Fragen, die leicht zu beantworten sind und Fragen, über die ihr vielleicht auch erst einmal nachdenken müsst.

Lasst euch überraschen!

1. Nenne meine beiden besten Freund\*innen.
2. Was hatte ich an, als wir uns zum ersten Mal sahen?
3. Welchen Problemen sehe ich mich derzeit gegenüber?
4. Was ist mein größter Traum?
5. Wovor habe ich am meisten Angst, oder was wäre für mich die größte Katastrophe?
6. Zu welcher Tageszeit habe ich am liebsten Sex?
7. Was macht mich sexuell an?
8. Was ist mein Lieblingsgericht?
9. Wie verbringe ich am liebsten einen Abend?
10. Welche persönlichen Verbesserungen möchte ich im meinen Leben erreichen?
11. Über welches Geschenk würde ich mich am meisten freuen?
12. Was mag ich als Mama oder als Papa am meisten?
13. Welche Tätigkeiten als Familienmensch mit Beruf würde ich gerne abwählen, wenn ich das könnte?
14. Wer (außer dir) unterstützt mich am meisten?
15. Wie zufrieden, denkst du, bin ich mit unserer Aufgabenteilung?
16. Wie verbringe ich am liebsten meine Freizeit?
17. Wo bestelle ich am liebsten, wenn ich mal nicht kochen will?
18. Was ist mein Lieblingsfilm?
19. Welche wichtigen Ereignisse liegen gerade vor mir? Was denke ich darüber?
20. Wie löse ich am liebsten Probleme?
21. Was war mir besonders peinlich?
22. Welche Hoffnungen, Wünsche, Sehnsüchte habe ich? Nenne zwei.
23. Habe ich einen geheimen Ehrgeiz? Wie sieht er aus?
24. Woran merkst du, wenn ich ausgeglichen bin?
25. Wie oder auch wo kann ich mich gut abgrenzen?
26. Woran merkst du, dass ich mich abgrenze?