



Arbeitsblatt zu 14.3

Ich stehe zu meinen Wünschen und Bedürfnissen, und ich teile sie dir mit

In dieser Übung geht es darum, deine Wünsche und Bedürfnisse zu benennen und sie deiner Partnerin oder deinem Partner langsam und ruhig vorzulesen.

Denk zunächst einmal an deine Erfahrungen: Hast du dem Mann oder der Frau an deiner Seite schon einmal deine Bedürfnisse oder Wünsche mitgeteilt? Wenn ja: Wie war das für dich? Und falls du das noch nicht gemacht haben solltest: Woran lag es?

Lest euch einmal gegenseitig nachfolgende Liste von Wünschen vor. Der jeweils andere hört einfach nur zu.

1.	Bitte hör mir einfach zu.
2.	Nimm mich einmal bitte nur in den Arm.
3.	Kannst du mir bitte dabei helfen?
4.	Ich möchte jetzt im Moment einfach mal die volle Aufmerksamkeit für mich.
5.	Ich habe das Bedürfnis, dass du beim Sex die Initiative ergreifst.
6.	Ich möchte gerne mit dir kuscheln.
7.	Ich wünsche mir, dass du mir sagst, dass ich dir gefalle.
8.	Ich brauche dringend mehr Zeit mit dir, um über unsere Kinder zu sprechen.
9.	Ich wünsche mir täglich eine halbe Stunde wertvolle Zeit mit dir, ohne Fernsehen, ohne Smartphone, einfach nur so wir zwei.
10.	Ich wünsche mir, von dir zärtlich berührt zu werden.

Jetzt seid ihr dran!

Schreibt bitte jeder drei eigene Wünsche oder Bedürfnisse auf. Lasst euch Zeit! Vielleicht fällt euch spontan nichts ein? Dann setzt euch nicht unter Druck: Irgendwann fließen die Gedanken. Spürt einfach ein wenig in euch hinein ...

Meine drei Wünsche oder Bedürfnisse:

	
	
	

Fertig?

Nun lest euch gegenseitig langsam eure drei Wünsche vor. Schaut euch dabei bitte an.

Spürt einmal nach, in euch hinein:

- Wie leicht oder schwer war es, Bedürfnisse bzw. Wünsche zu äußern?
- Was habt ihr jeweils erlebt und gefühlt?
- Welche Gedanken sind euch dabei gekommen?

aus: Sanders: Die Partnerschule, S. 177