



Danke sagen

Eine Wertschätzungsübung

Lest euch gegenseitig die folgenden vorformulierten Äußerungen vor. Lasst ein wenig Zeit, spürt in euch hinein. Was lösen Aussagen in euch aus?

Wertschätzung

- Wie schön, dich an meiner Seite zu haben.
- Du bist der tollste Mann/die tollste Frau, den/die ich kenne.
- Ich würde dich immer wieder fragen, ob du mich heiraten/zu mir gehören willst.
- Deine Aura ist einfach umwerfend.
- Allein schon an dich zu denken, lässt mich ganz warm und wohligh werden.

Dank

- Super, dass du mein Hemd/mein Kleid gestern Abend noch gebügelt hast.
- Wie schön, dass du dich gestern Abend um die Kinder gekümmert hast, als du gemerkt hast, dass ich einfach völlig platt und mit meinen Nerven am Ende war.
- Es duftet wieder herrlich! Was hast du nur Leckerer gekocht?
- Du warst beim Friseur? Großartig geschnitten! Steht dir echt gut.
- Ich bin total stolz auf dich, wie du gestern deine meckernde Mutter in die Schranken verwiesen hast.

Danke sagen

Teil 2

Denkt an euren Partner, eure Partnerin: Was möchtest du besonders wertschätzen? Wofür bist du ihm/ihr besonders dankbar?

Schreibe bitte drei wertschätzende und drei dankende Aussagen auf.

Wertschätzend:

Dankbar:

- Wie leicht bzw. wie schwer fällt es euch, Wertschätzung oder Dank zu äußern?
- Woran mag das liegen?
- Wo sieht jeder für sich selbst noch Entwicklungsbedarf?

aus: Sanders: Die Partnerschule, S. 134