

## Der liebe kleine Störenfried: Wie das „Innere Kind“ Konflikte in der Paarbeziehung beeinflusst (Worksheet)

Streiten Sie auch immer wieder mit Ihrem Partner über vermeintliche Kleinigkeiten im Alltag? Verursachen die kleinsten Anlässe großen Ärger oder tiefe Traurigkeit? Drehen Sie sich mit Ihren Diskussionen im Kreis und haben Sie keine Ahnung, warum das so ist und was sich dagegen tun lässt?

Dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft. Denn sehr viele Paare stecken in einer Dynamik fest, die sie weder verstehen noch verändern können. Klar, was sollen sie auch ändern, wenn sie nicht mal wissen, was eigentlich genau vor sich geht?

Wenn Sie sich auch oft in dieser Spirale wiederfinden und vermuten, dass hier ein „Inneres Kind“ im Spiel sein könnte, können Sie dieses Worksheet kostenlos nutzen, um Ihrem „Kleinen Störenfried“ auf die Spur kommen und ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln. Beschäftigen Sie sich dafür mit den folgenden Fragen.

Über welche Themen streiten wir regelmäßig, ohne dass es zu einer Konfliktlösung kommt?

1

Wie fühle ich mich in diesen Konflikten? Welche Gefühle kommen hoch? Kenne ich diese Gefühle von früher? Wenn ja, woran erinnern sie mich? Wie alt war ich damals?

Beschreiben Sie möglichst genau das „Innere Kind“, das sich in den beschriebenen Konflikten zu Wort meldet. Wie sieht es aus, welchen Gesichtsausdruck hat es, welche Körperhaltung hat es eingenommen?

## Der liebe kleine Störenfried: Wie das „Innere Kind“ Konflikte in der Paarbeziehung beeinflusst (Worksheet)

Welche (unerfüllten) Bedürfnisse hat dieses „Innere Kind“ (z. B. Bedürfnis, gesehen zu werden, gewürdigt zu werden et.)? Wofür kämpft es?

Was könnten Sie selbst tun, um die Bedürfnisse Ihres „Inneren Kindes“ zu befriedigen?

Wie könnte Sie ggf. Ihr Partner/Ihre Partnerin dabei unterstützen, damit Sie selbst einen liebevollen und heilsamen Umgang mit diesem „Inneren Kind“ finden?