

Beratung\*Mediation\*Einigung\*Gefühle und Bedürfnisse\*Kommunikation\*Realität\*

## Soziometrie Beziehungsqualität

**Aufgabe 1:** Schreibe, ohne lange zu überlegen, eine Liste von Themen auf, die in Deinem Leben gerade nicht so gut laufen. Trenne die Stichworte mit Komma:

.....

.....

.....

**Aufgabe 2:** Viele Dinge im Leben „muss“ man einfach tun, auch wenn sie nicht so angenehm sind. Welche Dinge sind das in Deinem Leben? Schreibe eine Liste mit Stichworten:

.....

.....

.....

**Aufgabe 3:** Schreibe mindestens 3 Vorwürfe auf, die Du Menschen oder Umständen machst. Auch solche, die Du nur denkst. Schreibe dazu in Stichworten in welcher Beziehung (z.B. „Chef“) Du mit dieser Person stehst. Schreibe mindestens einen Vorwurf, den Du Dir selber machst:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

An mich:.....

**Aufgabe 4:** Lade die Menschen deines Umfeldes zu dir ein, indem du sie visualisierst und die Beziehungsqualität fühlst, die zwischen Euch lebt. Bewerte diese Qualität auf der Skala **-5** bis **+ 5** wobei **-5** die schmerzvollste und mit dem grössten Stress besetzte, **+5** die freudigste und mit der grössten Befriedigung verbundene Beziehung bedeutet.

### Herkunftsfamilie

- |                |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|----------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1. Vater       | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|                | - 5                  | - 4                  | - 3                  | - 2                  | - 1                  | 0                    | 1                    | 2                    | 3                    | 4                    | 5                    |
| 2. Mutter      | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|                | - 5                  | - 4                  | - 3                  | - 2                  | - 1                  | 0                    | 1                    | 2                    | 3                    | 4                    | 5                    |
| 3. Bruder 1    | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|                | - 5                  | - 4                  | - 3                  | - 2                  | - 1                  | 0                    | 1                    | 2                    | 3                    | 4                    | 5                    |
| 4. Bruder 2    | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|                | - 5                  | - 4                  | - 3                  | - 2                  | - 1                  | 0                    | 1                    | 2                    | 3                    | 4                    | 5                    |
| 5. Schwester 1 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|                | - 5                  | - 4                  | - 3                  | - 2                  | - 1                  | 0                    | 1                    | 2                    | 3                    | 4                    | 5                    |

---

**Beratung\*Mediation\*Einigung\*Gefühle und Bedürfnisse\*Kommunikation\*Realität\***

6. Schwester 2

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	

7. Verwandte 1

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

8. Verwandte 2

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

**Gegenwartsfamilie**

9. Partner/ in

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

10. Kind 1

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

11. Kind 2

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

12. Kind 3

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

13. Kind 4

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

**Arbeitsplatz**

14. Chef/ in

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

15. KollegIn 1

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

16. KollegIn 2

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

17. KollegIn 3

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

18. KollegIn 4

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

**Verschiedene Stressoren oder Kraftquellen**

19.

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

20.

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

21.

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

22.

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5