**Identifizieren Sie Ihren Anteil in Konflikten**

Mithilfe der folgenden Sätze können Sie Ihre Anteile identifizieren, die zu Konflikten mit Ihrem Partner führen könnten.

Bitte notieren Sie das Ergebnis Ihrer Bewertung in der „My Summary File“, wo mehr als 1, 2 oder 3 "Anteile" stehen dürfen.

**Mein Teil:**
• Ich neige dazu, meine Gefühle in Situationen, die mich nerven, zu verbergen, bis ich schließlich explodiere, wenn ich es dann nicht mehr ertragen kann.

• Ich habe zu viel Zeit in meine Arbeit gesteckt und bin viel von zu Hause abwesend.

• Ich gebe oft auf.

• Ich habe sehr hohe Erwartungen.

• Ich erwarte, dass andere sich mir nähern, anstatt dass ich den Schritt in Richtung mache.

• Ich entmutige andere, indem ich immer alles besser weiß.

• Ich kümmere mich mehr um meine Sachen, als um Menschen.

• Ich werte andere ab, indem ich denke, dass sie sowieso nicht verstehen.

• Ich übernehme zu viel Verantwortung und behandle andere wie Kinder.

• Ich mache zu viele Regeln und möchte damit grundsätzlich jede Situation kontrollieren und beherrschen. Obwohl ich äußerlich sage, und so tue als würde ich mit anderen zusammenarbeiten, schaue ich, dass alles in Wirklichkeit unter meinen Bedingungen läuft.

• Ich spreche nicht offen über meine Bedenken. Ich neige dazu, mich zurückzuziehen oder manchmal zu schmollen.

Zusätzliche Punkte

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_