

Übung: Wir alle haben Streitpunkt

Worin sind wir gleich und worin unterscheiden wir uns?

Wie können wir die Unterschiede zwischen uns berücksichtigen und akzeptieren?

Gibt es Unterschiede, die wir nicht annehmen können?

1. Unterschiede in **Ordentlichkeit und Organisation**. Die eine Person kann ordentlich und gut organisiert sein, während die andere weniger organisiert ist und kein Problem mit einem gewissen Maß an Unordnung hat.
2. Unterschiede in der **Pünktlichkeit**. Die eine ist immer pünktlich oder schon früher da, der andere geht langsam mit Zeit um und kommt oft zu spät.
3. Unterschiede in der **Erledigung von Aufgaben und der Abwicklung von Dingen**. Einer von Ihnen kann vielleicht mehrere Dinge gleichzeitig tun und Multitasking betreiben, während der andere sich gerne auf jeweils nur eine Sache konzentriert.
4. Unterschiede in der **Emotionalität**. Die eine kann emotional sehr expressiv sein, während der andere Gefühle weniger stark ausdrückt. Einer von Ihnen schätzt es vielleicht mehr den Emotionen auf den Grund zu gehen, während der andere lieber aktiv wird als Gefühle tiefer zu erforschen.
5. Unterschiede im **Wunsch nach gemeinsamer Zeit bzw. Zeit allein**. Die eine Person möchte vielleicht mehr Zeit allein haben als die andere, die sich mehr gemeinsame Zeit wünscht. Das spiegelt grundlegende Unterschiede im Wunsch nach Autonomie versus Interdependenz wider.
6. Unterschiede in der **optimalen Frequenz von Sex**. Einer von ihnen möchte häufiger Sex haben als der andere.
7. Unterschiede im **Sprechen über Ihr Sexleben**. Die eine Person möchte über den Sex in der Beziehung sprechen und ihn im Laufe der Zeit verbessern können, während die andere diesen Bereich lieber spontan halten und ihn nicht unter die Lupe nehmen möchte.
8. Unterschiede im **Umgang mit Geld**. Einer von Ihnen ist finanziell viel konservativer, macht sich Sorgen und plant genau, während der andere viel mehr ausgeben möchte und der Philosophie anhängt, man solle im Augenblick leben.
9. Unterschiede in der **Abenteuerlust**. Die eine Person ist abenteuerlustig und bereit einige Risiken einzugehen, wenn sie ins Unbekannte vorstößt. Die andere ist vorsichtiger und risikoscheu und möchte, dass jedes Abenteuer im Vorfeld ausgearbeitet wird, sodass es überwiegend geplant und überschaubar ist.
10. Unterschiede im **Umgang mit Verwandten**. Die eine möchte mehr Unabhängigkeit von der Verwandtschaft, der andere wünscht sich mehr Nähe und Verbindung.
11. Unterschiede im **Umgang mit Hausarbeit und Kinderbetreuung**. Einer von Ihnen möchte eine gleichmäßige Verteilung der Aufgaben, während der andere dieses Prinzip ablehnt oder das Gefühl hat, es sei unrealistisch.

12. Unterschiede in der **Art und Weise Meinungsverschiedenheiten zu besprechen**. Die eine Person wünscht sich offen streiten zu können und ihre Gefühle so offen auszudrücken wie möglich, während die andere einen logischeren, ruhigeren und rationaleren Umgang mit Konflikten braucht, ohne allzu viel Emotionalität.
13. Unterschiede im **Ausdruck von Ärger**. Der eine fühlt sich wohl damit Ärger auszudrücken und auch das Ziel von Ärger zu sein, möchte die Freiheit haben, Ärger zu zeigen, und lässt ihn leicht wieder hinter sich. Die andere sieht Ärger als potenziell destruktiv und respektlos an und möchte ihn weitgehend aus Interaktionen heraus halten. Sie nimmt Ärger vielleicht auch eher persönlich und hegt dann einen Groll.
14. Unterschiede in der **Einstellung zu Erziehung und Disziplinierung von Kindern**. Einer von ihnen neigt zu mehr Strenge gegenüber Kindern und glaubt, es sei wesentlich, dass sie sich respektvoll verhalten, während der andere Empathie und Verständnis für Kinder betont und denkt sie sollten Freiheiten haben und ihren Eltern emotional nahe sein.
15. Unterschiede im **Umgang mit Traurigkeit**. Die eine Person ignoriert Momente der Trauer oder Verzweiflung lieber, verlegt sich aufs Problemlösen und möchte mit Hilfe von Aktivität einfach ihr Leben weiterleben, während die andere über ihre Trauer reden möchte und sich einen empathischen Zuhörer wünscht.
16. Unterschiede im **gewünschten Aktivitätslevel**. Die Eine ist gerne sehr aktiv, während der andere ruhigere und weniger aktive Formen der Erholung bevorzugt.
17. Unterschiede in der **Geselligkeit**. Einer von Ihnen ist stärker extrovertiert und gesellig und kann sich im Zusammensein mit Menschen energetisch aufladen, während der andere die Gesellschaft von Menschen anstrengend findet und eher im Alleinsein Energie tankt.
18. Unterschiede bezüglich **Einfluss oder Macht**. Die eine Person möchte bei allen Entscheidungen eher dominant sein, während die andere die Macht gleichmäßig verteilt haben möchte.
19. Unterschiede im **Ehrgeiz und bei der Bedeutung von Arbeit**. Die eine ist wesentlich ehrgeiziger und auf Arbeit und Erfolg hin orientiert, während der andere sich mehr auf die Qualität des Familienlebens und auf Spaß mit dem Partner fokussiert.
20. Unterschiede im Hinblick auf **Religion und Spiritualität**. Die eine Person schätzt religiöse Aktivitäten oder religiöse Werte mehr als die andere.
21. Unterschiede im **Umgang mit Drogen und Alkohol**. Einer von Ihnen ist beim Konsum von Freizeitdrogen und Alkohol wesentlich toleranter als die andere.
22. Unterschiede in der **Unabhängigkeit**. Die eine Person hat ein größeres Bedürfnis unabhängig statt eng verbunden zu sein als die andere.
23. Unterschiede im **Bedürfnis nach Aufregung**. Einer von Ihnen hat ein größeres Bedürfnis nach einem aufregenden oder abenteuerreichen Leben als der andere.
24. Unterschiede in der **Treue**. Es gibt große Unterschiede darin, wie loyal man sexuell oder gefühlsmäßig sein möchte oder bisher gewesen ist.
25. Unterschiede im **Spaßhaben**. Die eine Person neigt zum Ernst und hält nicht viel von der Vorstellung Spaß zu haben, während die andere spielerischer und weniger ernst ist.