

## Die Partner\*innen-Landkarte – ein Spiel für Paare

Die Grundlage einer guten Beziehung ist die Fähigkeit zur gegenseitigen Einfühlung. Und diese erfordert wiederum umfangreiches und aktuelles Wissen über uns selbst und den jeweils anderen. Wir glauben häufig, dass wir unsere Partner und Partnerinnen gut kennen, aber Menschen verändern sich. Es macht daher immer wieder Sinn (und zudem auch Spaß), sich gegenseitig upzudaten und dabei herauszufinden, was sich alles verändert hat.

Mit folgendem einfachen Spiel (nach J. Gottmann) bringt ihr eure inneren „Landkarten“ auf den neuesten Stand: Jeder nimmt ein Blatt Papier. Nun wählt ihr 20 Ziffern zwischen 1 und 60 aus und schreibt diese untereinander auf die Blätter. Sucht nun die Fragen zu den Nummern heraus und stellt euch diese gegenseitig.

Wenn die Frage richtig beantwortet wurde (Achtung: Du entscheidest, ob die Antwort deines Partners richtig ist!), erhält der Antwortende die angegebene Punktzahl, der andere erhält einen.

Ist die Antwort falsch, wird gar kein Punkt vergeben. Ihr könnt selbstverständlich Fragen dazu erfinden. Auch könnt ihr das Spiel so oft spielen, wie ihr wollt. Wenn ihr bemerkt, dass euch aktuelles Wissen über den anderen fehlt, dann betrachtet dies bitte nicht als Fehler oder Makel. Nimm es einfach zum Anlass, mal wieder aufmerksam hinzuschauen und neugierig zu sein auf die Person, die in deinem Leben gewachsen ist.

### 60 Fragen

1. Nenne meine beiden besten Freunde oder Freundinnen? 2
2. Welche Band mag ich am liebsten? 1
3. Welches Instrument mag ich am liebsten? 2
4. Was hatte ich an, als wir uns zum ersten Mal sahen? 3
5. Wo bin ich geboren? 1
6. Was mache ich in meiner Freizeit aktuell am liebsten? 2
7. Welchen Problemen sehe ich mich derzeit gegenüber? 4
8. Beschreibe genau was ich gestern oder vorgestern gemacht habe. 4
9. Wann habe ich Geburtstag? 1
10. Wann ist unser Hochzeitstag? 1
11. Welchen meiner Verwandten mag ich am liebsten? 2
12. Welchen meiner Verwandten mag ich am wenigsten? 2
13. Was ist mein größter Traum? 5
14. Welche Pflanze habe ich am liebsten? 2
15. Woher habe ich am meisten Angst, bzw. was wäre für mich die größte Katastrophe? 3



16. Zu welcher Tageszeit habe ich am liebsten Sex? 3
17. Womit meine ich mich am besten auszukennen? 4
18. Was macht mich sexuell zurzeit besonders an? 3
19. was ist mein Lieblingsgericht? 2
20. Wie verbringe ich zurzeit am liebsten einen freien Abend? 3
21. Was ist meine Lieblingsfarbe? 1
22. Welche persönlichen Verbesserungen möchte ich in meinem Leben erreichen? 4
23. Über welches Geschenk würde ich mich am meisten freuen? 2
24. Welches ist meine schönste Kindheitserfahrung? 2
25. Welchen Urlaub fand ich am schönsten? 2
26. Wie möchte ich am liebsten beruhigt werden? 4
27. Wer (außer dir) unterstützt mich am meisten? 3
28. Welche Sportart mag ich am liebsten? 2
29. Wie verbringe ich zurzeit am liebsten meine Freizeit? 2
30. Wie verbringe ich zurzeit am liebsten mein Wochenende? 2
31. Wo bestelle ich am liebsten Essen? 2
32. Was ist mein Lieblingsfilm? 2
33. Welche wichtigen Ereignisse liegen gerade vor mir? 4
34. Wie löse ich am liebsten Probleme? 2
35. Wer war mein bester Freund oder Freundin in der Kindheit? 3
36. Welche Zeitschrift oder Zeitung lese ich am liebsten? 2
37. Kennst du einen meiner Rivalen oder Feinde? 2
38. Wie sieht für mich der ideale Job aus? 3
39. Wovor habe ich zurzeit am meisten Angst? 4
40. Welchen Feiertag mag ich am liebsten? 2
41. Welche Art von Büchern lese ich am liebsten? 2
42. Welche Art von Sendung, Serie oder Fernsehshow sehe ich am liebsten? 2
43. Welche Seite des Bettes ziehe ich vor? 2
44. Worüber bin ich am meisten traurig? 4
45. Nenne eine meiner Sorgen oder Ängste. 4
46. Vor welchen medizinischen Problemen habe ich Angst? 3
47. Was war mir besonders peinlich? 3
48. Welche ist meine schlimmste Erinnerung aus der Kindheit? 4
49. Nenne zwei der Menschen, die ich am meisten bewundere? 3
50. Welche Kleidung trage ich am liebsten? 3
51. Wen mag ich von allen Menschen, die wir beide kennen, am wenigsten? 3
52. Welchen Nachtschisch mag ich am liebsten? 2
53. Nenne einen meiner Lieblingsromane. 2
54. In welches Restaurant gehe ich am liebsten? 2
55. Welche Hoffnungen, Wünsche und Sehnsüchte habe ich? Nenne mir zwei. 4



CONNIE SCHOENHERR  
BEZIEHUNG LEBEN | COACHING & BERATUNG

56. Habe ich einen geheimen Ehrgeiz? wie sieht er aus? 4
57. Welches Essen verabscheue ich? 2
58. Welches Tier mag ich am liebsten? 2
59. Welches ist mein Lieblingslied? 2
60. Mag ich eine bestimmte Sportmannschaft und wenn ja, welche? 2

Textquelle: Aino Simon/Couple Care®