

GERMAN
LESBIAN
COUPLE

DIE 5-WHY METHODE

The Hellwigs
DEIN LIEBESRAUSCH



ERSTER SCHRITT

HALLO!

HERZLICH GLÜCKWUNSCH ZU EURER 5-WHY METHODE.

GERADE IM HEKTISCHEN ALLTAG UND DEN ZAHLREICHEN VERPFLICHTUNGEN, DIE WIR HABEN, KANN ES LEICHT PASSIEREN, DASS WIR UNS IN UNSERER BEZIEHUNG VERLIEREN. DIESES ARBEITSBLATT BIETET EINEN OPTIMALEN EINSTIEG, UM DIE URSACHEN DES EIGENEN DENKENS ZU ENTSCHLÜSSELN UND DIE PERSÖNLICHEN GLAUBENSsätze AUFZUZEIGEN. ES IST SOMIT DIE IDEALE GRUNDLAGE FÜR ALL JENE, DIE VERSCHIEDENE BEZIEHUNGSFORMEN KENNENLERNEN MÖCHTEN UND ZUGLEICH INTERESSE DARAN HABEN, IHRE AKTUELLE BEZIEHUNGSFORM AKTIV ZU VERÄNDERN.

INDEM WIR DIE WURZELN UNSERER DENKMUSTER UND GLAUBENSsätze ERKENNEN, ERLANGEN WIR EINEN TIEFEN EINBLICK IN UNSERE EIGENE DENKWELT. DIESER BEWUSSTE BLICK AUF DIE INNEREN ÜBERZEUGUNGEN ERMÖGLICHT ES, DIE EIGENE BEZIEHUNGSDYNAMIK BESSER ZU VERSTEHEN UND GEZIELT POSITIVE VERÄNDERUNGEN ANZUSTREBEN. DAS ARBEITSBLATT DIENT SOMIT ALS WERKZEUG, UM NICHT NUR UNTERSCHIEDLICHE BEZIEHUNGSFORMEN ZU ERFORSCHEN, SONDERN AUCH AKTIV AN DER GESTALTUNG UND OPTIMIERUNG DER EIGENEN BEZIEHUNG TEILZUNEHMEN.

FÜHLT EUCH GAYDRÜCKT!
TANJA & VANESSA



3 STEP

PROCESS

STEP ONE

STARTET MIT EINER KONKRETEN BEOBACHTUNG, EINER REAKTION VON EUCH ODER EUREM PARTNER. JE KONKRETER DESTO BESSER.

STEP TWO

JETZT KÖNNT IHR EUCH IN DEN DIALOG GEHE UND MEHRMALS HINTERFRAGT MIT "WARUM". DIESEN PROZESS WIEDERHOLT IHR INSGESAMT FÜNFMAL. AUF DIESE WEISE KÖNNT IHR IN DIE TIEFE GEHEN UND DIE TIEFERLIEGENDEN URSACHEN BESSER VERSTEHEN. DIES ERÖFFNET EUCH EIN UMFASSENDES BILD DER ZUSAMMENHÄNGE.

STEP THREE

DIESE ÜBUNG WIRD EFFEKTIVER, WENN SIE NICHT ALLEINE DURCHGEFÜHRT WIRD. OFT NEIGEN WIR DAZU, UNS SELBST ETWAS VORZUMACHEN ODER UNSER EGO LENKT DIE ANTWORTEN. EIN ERFAHRENER COACH KANN HELFEN, DIE TIEFSTEN SCHICHTEN Eurer GEDANKEN UND ÜBERZEUGUNGEN ZU ERREICHEN, OHNE VON SOLCHEN HINDERNISSEN BEEINTRÄCHTIGT ZU WERDEN. ZUDEME HABT IHR JEMANDEN AN Eurer SEITE, DER EUCH VORURTEILSFREI BEGEGNET.

URSACHENANALYSE

5 WHY`S

WAS BESCHREIBT EUER PROBLEM AM BESTEN?

NEHMT EUCH ETWAS ZEIT, UM SICHERZUSTELLEN, DASS IHR DAS PROBLEM WIRKLICH GUT DEFINIERT HABT. JE DETAILLIERTER EURE DEFINITION DES PROBLEMS IST, DESTO EINFACHER WIRD ES FÜR EUCH SEIN, ES ZU LÖSEN.

PROBLEM:

WARUM?

WARUM?

WARUM?

WARUM?

WARUM?

ACTION

URSACHE



WIE KÖNNTE EIN MÖGLICHE LÖSUNG FÜR EUCH AUSSEHEN?
BESPRECHT EUCH ZUSAMMEN UND HALTET EUER ERGEBNISS HIER
FEST

