

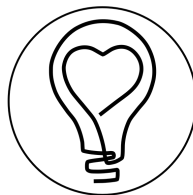
Check In

Welche 3 Stärken besitzt mein Partner / meine Partnerin? Was habe ich in den letzten 3 Tagen positiv von ihm / ihr wahrgenommen?

Wie geht es mir heute (körperlich, mental, emotional)?

Welches Bedürfnis habe ich heute?

Wie kann ich mir dieses Bedürfnis erfüllen, wie kann mein Partner / meine Partnerin mir dabei helfen?



BindungsRaum
für Herz & Hirn

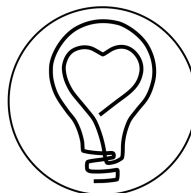
Check Out

Was war heute wirklich schön? Was habe ich heute positiv wahrgenommen?

Wie geht es mir nach diesem Tag (körperlich, mental, emotional)?

Welches Bedürfnis habe ich mir heute erfüllen können, welches nicht?

Wie kann ich mir in Zukunft dieses Bedürfnis erfüllen, wie kann mein Partner / meine Partnerin mir dabei helfen?

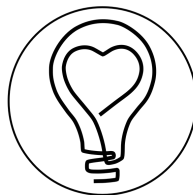


BindungsRaum
für Herz & Hirn

Beispiel für den Check In

Ich schätze an dir deine **Hilfsbereitschaft**, deine **Ehrlichkeit** und dein **positives Wesen** . In den letzten 3 Tagen hat mich gefreut dass **du mir bei etwas geholfen hast**, das hat mich **entspannt**, weil mein Bedürfnis nach **Hilfe, Unterstützung und Wertschätzung** erfüllt wurde.

Heute fühle ich mich **etwas müde** und ich habe ein Bedürfnis **zu ruhen**. Ich möchte für diese Erfüllung **heute Nachmittag ein wenig spazieren gehen**. Ich würde mich freuen wenn **du Lust hast mitzukommen** .



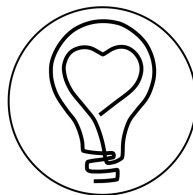
BindungsRaum
für Herz & Hirn

*fett gedruckte Lücken dürfen Sie selbst füllen

Beispiel für den Check Out

Heute habe ich erlebt, **wie wir gemeinsam spazieren waren**.
Mich hat **gefremt**, dass **wir uns dafür Zeit genommen haben**. Ich
habe **es genossen mich mit dir auszutauschen**.

Jetzt fühle ich mich **entspannt** und **gleichzeitig mit dir verbunden**. Ich konnte heute mein Bedürfnis nach **Entspannung und gemeinsamer Zeit** erfüllen. Für die Zukunft wünsche ich mir,
dass wir öfter gemeinsam spazieren gehen.



BindungsRaum
für Herz & Hirn

*fett gedruckte Lücken dürfen Sie selbst füllen