

Ablauf des Reziprozitätstrainings

Ziel: Lernen, sich gegenseitig wieder mehr Freude zu bereiten, sich einander bewusst wertzuschätzen und zu respektieren

1. Schritt: Verstärkerlisten erstellen

Erarbeiten von Möglichkeiten, dem Partner im Alltag Freude zu bereiten → Liste mit Freuden für den Partner erstellen (Arbeitsblatt 8.2)

2. Schritt: Überprüfung und Umsetzbarkeit der Listen

Diskussion über die Liste, Ergänzungen sowie Konkretisierung. Das heißt, wie können die Freuden konkret im Alltag umgesetzt werden?

3. Schritt: Umsetzung im Alltag

Umsetzen und Beobachten im Alltag. Bemerken, wann der Partner mir eine Freude gemacht hat → sich dafür sensibilisieren