

## Übung 1: Beispiele für Bewegungen auf dem Beziehungskonto

Diese Liste enthält einige Beispiele dafür, welche Ereignisse als Wertschätzung (ich erlebe Dich positiv) bzw. Herabsetzung (ich erlebe Dich negativ) im Sinne des Beziehungskontos wirken können. Lesen Sie die Beispiele gemeinsam durch und ergänzen Sie sie mit Aspekten, die ihnen persönlich wichtig sind.

### Was kann Einzahlung sein?

Hilfe spüren  
Unterstützung erhalten  
Ermutigt werden  
Zuspruch bekommen  
Aufforderungen haben Erfolg  
Ansichten werden geteilt  
Zustimmung wird geäußert  
Entgegenkommen spüren  
Vor anderen gut dastehen können  
Positive Rückmeldungen bekommen  
Freude und Begeisterung erfahren  
Lob erhalten  
Erfolg haben  
Anerkennung spüren  
Zärtlichkeit bekommen  
Einlenken des anderen  
Geschenke bekommen  
Aufmerksamkeit spüren  
Angelächelt werden  
Gestreichelt werden  
Geachtet sein  
Anerkennung bekommen  
Interesse wecken  
Vorschläge werden angenommen  
Wunsch wird erfüllt  
Vertrauen spüren

### Was kann Abhebung sein?

Ignoriert werden  
Abwendung spüren  
Im Stich gelassen werden  
Vorwürfe zu hören bekommen  
Zweifel spüren  
Unterbrochen werden  
Leistungen werden herabgesetzt  
Hintergangen werden  
Fehler werden aufgezählt  
Ironische Reaktion  
Blossgestellt werden  
Kommandiert werden  
Schreien, Schimpfen  
Missachtung spüren  
Beleidigt werden  
Keine Antwort erhalten  
Eisiges Schweigen  
Desinteresse spüren  
Übergangen werden  
Angegriffen werden  
Versprechen werden nicht gehalten  
Keine Anerkennung bekommen  
Rechte werden abgesprochen  
Privilegien werden vorenthalten  
Ablehnung spüren  
Unrecht bekommen