

Datum: _____

Podcast-Folge mit Andreas Adam: Das Leben als Single über 30

1. Wie happy bist du mit deinem Single-Dasein auf einer Skala von -10 bis +10?

A horizontal number line with arrows at both ends. It is marked with integers from -10 to +10. Major tick marks are labeled at -10, -5, 0, +5, and +10. A red dot is placed on the tick mark for -5, and a blue dot is placed on the tick mark for +5.

2. Was sind aktuell deine drei größten Ängste als Single?

3. Welche Emotionen entstehen in dir, wenn du...

das Gefühl hast, verurteilt zu werden, weil du Single bist, oder das Gefühl hast, als Single weniger wert zu sein, oder wenn jemand fragt, warum du immer noch Single und/oder noch nicht verheiratet bist und noch keine Kinder hast?

5. Was glaubst du, wurde dir ein Partner geben?

-

als du 18 Jahre alt warst? Was waren deine Wünsche?

[illegible]

Welche davon hast du zwischenzeitlich realisieren können?

Hat dich das glücklich gemacht?

Wie sieht dein Lebensplan heute aus?

Nenne 10 Dinge, Eigenschaften oder Charakterzüge,
die du an dir selbst sehr liebst:

- | | |
|---------|----------|
| 1 _____ | 6 _____ |
| 2 _____ | 7 _____ |
| 3 _____ | 8 _____ |
| 4 _____ | 9 _____ |
| 5 _____ | 10 _____ |

Nenne 10 Dinge, Eigenschaften oder Charakterzüge,
die du dir von einem Partner wünschst:

- | | |
|---------|----------|
| 1 _____ | 6 _____ |
| 2 _____ | 7 _____ |
| 3 _____ | 8 _____ |
| 4 _____ | 9 _____ |
| 5 _____ | 10 _____ |

Vergleiche beide Listen!

Welche Punkte kommen in beiden Listen vor?

.....

Welche Punkte kommen nur in der Partnerliste vor?

.....



Sind das Dinge, die du selbst mitbringst? Falls nicht, kannst du dir vorstellen, sie dir anzueignen?

1. So bist DU dein Perfect Match!
2. Dinge von anderen zu erwarten, die man selbst nicht mitbringt, kann zu vielen Konflikten führen!

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Partner vollständig zu fühlen?

MIND BLOWING | Podcast mit Andreas Adam | Seite 6