

# Wertschätzungsdialog



## SENDER

## EMPFÄNGER

### 1. WERTSCHÄTZUNG (Thema)

Ich liebe und schätze an dir ...

*Ein, zwei Sätze zu einer Eigenschaft oder Handlung*

Du liebst und schätzt an mir ...

*Spiegelt zu 100%*

Konkret fällt mir dazu folgendes Beispiel ein

...

*Erzähle ein konkretes Beispiel inklusive Einzelheiten wie du es erlebt hast.*

Das Beispiel, dass dir dazu einfällt ist ...

*Spiegelt zu 100%*

### 2. BESONDERHEIT

Das Besondere daran ist für mich ...

*Erklärung der Eigenschaft oder Handlung des Anderen und welche Bedeutung es für dich hat.*

Das Besondere daran ist für dich ...

*Spiegelt zu 100%*

### 3. GEFÜHL

Wenn du so bist/das machst/ ...

dann schenkst du mir ein Gefühl von ...

*Ein oder zwei Gefühlswörter (geliebt, geborgen, gesehen, ...)*

Wenn ich so bin/das mache/ dann schenke

ich dir ein Gefühl von ...

*Spiegelt zu 100%*

### 4. ROLLENWECHSEL/WIEDERHOLUNG

*Tauscht die Rollen und wiederholt den Dialog.*

### 5. NONVERBALER ABSCHLUSS

#### Empfehlung:

zB an einem bestimmten Tag und zu einer vereinbarten Zeit, verbunden mit einer Tasse Tee/Kaffee oder einem Glas Wein und einem gemütlichen Ort kann das zu einem neuen Ritual werden, dass eine weitere Qualität in eure Beziehung bringt.