



Vertiefende Übung:

## Eigenverantwortung – Fremdverantwortung

*Ihr Ziel:* Sie erkennen, bis wohin Ihre Eigenverantwortung geht, und wo die Fremdverantwortung des anderen beginnt.

*Vorbereitung:* Laden Sie sich diese Vorlage herunter oder drucken Sie sie aus und legen Sie los.

*Zeitaufwand:* So viel Sie mögen, im Durchschnitt 10–15 Minuten, gern länger.

*Durchführung:* Diese Übung ist ein schriftliches Klären. Im Kern geht es darum, für sich selbst herauszufinden: Worauf habe ich Einfluss?

Nehmen Sie die folgende(n) Tabelle(n) und füllen Sie pro Person, für die Sie das klären (z. B. Partner, Kind, Arbeitskollegen, Freunde usw.), eine Tabelle aus. Suchen Sie sich ein Thema, auch gern eins, über das Sie mit Ihrem Partner oft streiten. Notieren Sie, was klar in Ihrer Eigenverantwortung liegt, worauf Sie wirklich Einfluss haben. Dann schreiben Sie auf, was in der Fremdverantwortung Ihres Partners liegt. Wie hört sich das an? Das gibt Ihnen auch eine Richtschnur zu entscheiden, welche der Haltungen für Ihr Wohlergehen besser ist.

→ für meinen Partner

Thema zum Beispiel ...	Eigenverantwortung ich	Fremdverantwortung
Work-Life-Balance	<p>Ich entscheide, wie viel ich arbeiten will oder muss.</p> <p>Wenn ich Unterstützung meines Partners / meiner Partnerin benötige, spreche ich das konstruktiv an.</p> <p>Wenn mir die Arbeitsbelastung meines Partners / meiner Partnerin zu hoch erscheint, spreche ich das konstruktiv an. Dann halte ich mich raus.</p>	<p>Er/Sie entscheidet, wie viel er/sie arbeiten will oder muss.</p> <p>Er/Sie verbringt weniger Paarzeit.</p> <p>Er/Sie schläft schlecht.</p> <p>Er/Sie sieht seine alten Freunde nicht mehr.</p>
Mein weiteres Thema:		
Mein weiteres Thema:		

Mein weiteres Thema:		
Mein weiteres Thema:		

→ für meine Kinder/Freunde/Arbeitskollegen

Thema zum Beispiel ...	Eigenverantwortung ich	Fremdverantwortung
Freundin: Sie ruft nicht an.	Sie rufen an und melden sich, hinterlassen eine Nachricht. Sie entscheiden, wie oft Sie das machen. Sie entscheiden, wann sie das nicht mehr machen. Sie entscheiden, ob Sie dieses Thema ansprechen.	Ihre Freundin hat einen vollen beruflichen Terminkalender und hat für ihre Freunde inzwischen feste Sprechzeiten festgelegt.  Ihre Freundin ruft sie zurück oder nicht.
Mein weiteres Thema:		
Mein weiteres Thema:		
Mein weiteres Thema:		
Mein weiteres Thema:		