

**CHECKLISTE 1
IN WELCHEM FILM SIND SIE?**

Bei den folgenden Aussagen gilt es, zügig und spontan die zutreffendste Variante anzukreuzen. Wählen Sie für den Check-up einen ruhigen Moment, in dem Sie sich wohl und ausgeglichen fühlen. Dies führt zu einer realistischeren Einschätzung.

Diskutieren Sie nach dem Ausfüllen die Resultate im Regieteam.



Vor dem Ausfüllen 2x kopieren
oder downloaden unter
www.gemeinsam-regie-fuehren.ch.

A Passt sehr gut. Super. B Nicht immer, ist aber in Ordnung. C Könnte besser sein. Da gibt's Handlungsbedarf.

Check-up: Wie geht es mir?			A	B	C				A	B	C
Ich schlafe gut und bin danach erholt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Beim Arbeiten lerne ich immer wieder dazu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
In der Regel erhole ich mich rasch von Anstrengungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Ich fühle mich selten längere Zeit über- oder unterfordert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
In meiner Freizeit tue ich, worauf ich Lust habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Für mein Kind/meine Kinder kann ich so oft da sein, wie ich es mir wünsche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich fühle mich gesund und fit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Ich treffe mich regelmässig mit Menschen, die mir nahestehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Meine Arbeit im Haushalt verrichte ich gerne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Ich kenne auch ausserhalb meiner Familie Menschen, denen ich voll vertraue.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Meine Arbeit im Beruf macht mir Freude.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								

Check-up: Wie geht es meinem Kind?			A	B	C				A	B	C
Falls Sie mehrere Kinder haben, antworten Sie für jedes Kind einzeln. Punkte, die nicht dem Alter des Kindes entsprechen, lassen Sie einfach weg.											
Mein Kind verbringt gern Zeit mit mir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Mein Kind hat seinen Freiraum und nutzt ihn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Meinem Kind geht es gut, es ist fröhlich und lacht oft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Mein Kind respektiert – seinem Alter entsprechend – Grenzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mein Kind hat mehrere Bezugspersonen und geniesst dies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Im Alltag ist mein Kind selten unter- oder überfordert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mein Kind zeigt seine Gefühle offen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Mein Kind sagt, was es denkt, und hört auch anderen zu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mein Kind spielt gern und viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Mein Kind ist oft und gern mit anderen Kindern zusammen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Check-up: Wie geht es uns als Paar?			A	B	C				A	B	C
Auch wenn Sie alleine mit Ihrem Kind bzw. Ihren Kindern leben, stehen Sie vielleicht noch in Kontakt mit Ihrem Expartner bzw. mit Ihrer Expartnerin und/oder pflegen eine neue Partnerschaft. Lassen Sie all jene Punkte weg, die Sie gegenwärtig nicht beantworten können.											
Wir nehmen uns regelmässig Zeit füreinander.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Wir haben die Arbeit im Haushalt gut aufgeteilt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Zärtlichkeit und Erotik finden Platz in unserem Alltag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Wir versuchen, uns gegenseitig zu fördern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wir geniessen unsere Sexualität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Wir gehen Krisen gemeinsam an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wir streiten respektvoll miteinander.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Wir sind mit unserer finanziellen Situation zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wir lernen aus Fehlern und korrigieren sie möglichst ohne Schuldzuweisungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				Wir pflegen ein gemeinsames und tragfähiges Beziehungsnetz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wir arbeiten gut zusammen und sind ein Team.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								