

Das Gottman-Überlebensspiel

Stellt Euch vor, Euer Kreuzfahrtschiff sei in der Karibik gesunken, und Ihr findet Euch auf einer tropischen Insel wieder. Ihr seid offenbar die einzigen Überlebenden, einer von Euch ist verletzt. Ihr habt keine Vorstellung davon, wo Ihr Euch befindet, habt weder Karte noch Handy oder WLAN. Ihr glaubt zwar, dass möglicherweise jemand von dem Unglück erfahren hat, seid Euch aber nicht sicher. Ein Sturm scheint sich am Himmel zusammenzubrauen. So beschließt Ihr, Euch darauf vorzubereiten, auf dieser Insel für einige Zeit zu überleben, und außerdem dafür zu sorgen, dass ein Rettungsteam Euch auch findet. Am Strand liegt eine Reihe von Dingen, die dabei helfen könnten, doch Ihr könnt nur zehn davon tragen.

Eure Aufgabe Schritt 1:

Jeder von Euch schreibt auf ein eigenes Papier, welche zehn Gegenstände er von der untenstehenden Liste auswählen würde. Nummeriert diese Dinge dann nach Wichtigkeit. Gebt also dem wichtigsten Gegenstand die Nummer 1, dem nächstwichtigen die 2 und so weiter. Es gibt keine wahren oder falschen Antworten.

Das sind die Gegenstände, die Ihr am Strand vorfindet:

1. Zweimal Kleidung zum Wechseln
2. Ein Radiogerät mit UKW und Kurzwellensender
3. Vierzig Liter Wasser
4. Töpfe und Pfannen
5. Streichhölzer
6. Schaufel
7. Rucksack
8. Toilettenpapier
9. Zwei Zelte
10. Zwei Schlafsäcke
11. Messer
12. Kleines Rettungsboot mit Segel
13. Sonnencreme
14. Kleiner Herd und Lampe
15. Langes Seil
16. Zwei Walkie-Talkies mit Sender und Empfänger
17. Essen für sieben Tage (tiefgefroren)
18. Einmal Kleidung zum Wechseln
19. Eine Fünftelflasche Whiskey
20. Seenotrettungsraketen
21. Kompass
22. Luftkarten der Gegend
23. Gewehr mit sechs Kugeln
24. Fünfzig Packungen Kondome
25. Ein Verbandskasten mit Penicillin
26. Sauerstoffflaschen

Das Gottman-Überlebensspiel

Meine Überlebensliste

Das nehme ich mit:

Gegenstand	Reihenfolge nach Wichtigkeit	Anmerkungen

Das Gottman-Überlebensspiel

Eure Aufgabe Schritt 2:

Zeigt Euch gegenseitig Eure Liste. Erstellt dann gemeinsam eine Liste mit zehn Gegenständen. Das heißt, dass Ihr darüber sprechen und als Team zusammenarbeiten müsst, um das Problem zu lösen. Ihr beide müsst euch in der Diskussion für eine Lösung offen und beim Entscheiden beeinflussbar zeigen. Wenn Ihr fertig seid, dann beurteilt selbst, wie Ihr mit diesem Spiel klargekommen seid.

Unsere gemeinsame Überlebensliste: Das nehmen wir mit

Gegenstand	Ursprünglich von	Anmerkungen

Das Gottman-Überlebensspiel

Bitte beantwortet dazu beide die untenstehenden Fragen!

1. Ist es Dir gelungen, Deinen Partner zu beeinflussen?
 - a. Überhaupt nicht
 - b. Nicht völlig, aber ganz erfolglos war ich nicht
 - c. Ein wenig
 - d. Ja, sehr
2. Ist es Deinem Partner gelungen, Dich zu beeinflussen?
 - a. Überhaupt nicht
 - b. Nicht völlig, aber ganz erfolglos war er nicht
 - c. Ein wenig
 - d. Ja, sehr
3. Hat einer von Euch versucht, den anderen zu dominieren, oder habt Ihr miteinander konkurriert?
 - a. Sehr stark
 - b. Etwas
 - c. Ganz wenig
 - d. Überhaupt nicht
4. Hattest Du schlechte Laune oder hast Du dich zurückgezogen?
 - a. Sehr stark
 - b. Etwas
 - c. Ganz wenig
 - d. Überhaupt nicht
5. Hatte Dein Partner schlechte Laune oder hat er sich zurückgezogen?
 - a. Sehr stark
 - b. Etwas
 - c. Ganz wenig
 - d. Überhaupt nicht
6. Hattet Ihr Spaß?
 - a. Überhaupt nicht
 - b. Ganz wenig
 - c. Etwas
 - d. Sehr
7. Habt Ihr als Team gut zusammengearbeitet?
 - a. Überhaupt nicht
 - b. Ganz wenig
 - c. etwas
 - d. sehr stark
8. Wieviel Gereiztheit oder Wut hast Du empfunden?
 - a. Viel
 - b. Etwas
 - c. Ganz wenig
 - d. Gar keine
9. Wieviel Gereiztheit oder Wut hat Dein Partner empfunden?
 - a. Viel
 - b. Etwas
 - c. Ganz wenig
 - d. Gar keine
10. Fühltet Ihr Euch beide ins Spiel eingebunden?
 - a. Überhaupt nicht
 - b. Ein wenig
 - c. Eigentlich schon
 - d. Ja, sehr

Das Gottman-Überlebensspiel

Bewertung:

Gebt Euch selbst für jede Antwort mit »a« einen Punkt, für jede mit »b« zwei Punkte, für jede mit »c« drei Punkte und für jede mit »d« vier Punkte. Rechnet Eure Gesamtpunktzahl aus.

Er:

Frage	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Summe
a = 1 P											
b = 2 P											
c = 3 P											
d = 4 P											
Gesamtsumme											

Sie:

Frage	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Summe
a = 1 P											
b = 2 P											
c = 3 P											
d = 4 P											
Gesamtsumme											

Auswertung:

Wenn Eure Gesamtpunktzahl jeweils über 24 liegt, seid Ihr gut darin, Beeinflussung durch den anderen zu akzeptieren und als Team zusammenzuarbeiten. Wenn Ihr 24 Punkte oder weniger erreicht habt, dann müsst Ihr in diesem Bereich noch etwas arbeiten.

Wenn es Euch schwerfällt, Beeinflussung zuzulassen, dann ist das Beste, was Sie für Eure Partnerschaft tun könnt, das Problem anzuerkennen und mit Eurem Partner darüber zu sprechen.

Niemand kann alte Gewohnheiten über Nacht ändern. Doch wenn Ihr imstande seid, für die Probleme Verantwortung zu übernehmen, die dadurch entstehen, dass Ihr ungern Macht abgibt, dann wird das allein schon Eure Partnerschaft weiterbringen.