

Emotionen aufspüren

Wenn mein Partner / meine Partnerin ...	Meine typischen körperlichen Reaktionen ...	Meine typische emotionale Reaktion ...	Meine typische Überlegung ...	Meine typische Verhaltensreaktion ...
Beispiel: Früh von der Arbeit heimkommt und fröhlich aussieht	Meine Augen sind weit geöffnet und ich hebe überrascht und interessiert die Augenbrauen. Meine Aufmerksamkeit ist auf seine /ihre Ankunft konzentriert	Ich bin überrascht und neugierig	Warum kommt er / sie so früh nach Hause? Hm. Es muss etwas passiert sein.	Ich unterbreche, was ich gerade tue, und gehe auf ihn / sie zu, um herauszufinden, was los ist
Mich mit gerunzelter Stirn anblickt				
In Tränen ausbricht, weil ich etwas Unsensibles gesagt habe				
Zornig meinen Namen ruft				
Neckend meinen Namen ruft				
Sich kritisch über mich oder jemanden, den ich liebe, äußert				
Weggeht, wenn ich ein Thema anspreche, das mir wichtig ist				