



**GENTLEMENS
AGREEMENT**

EST. 2024

WWW.GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

© 2024

ANLEITUNG: PRO- UND CONTRA-LISTE ZUR ANALYSE ERSTELLEN

TRENNUNGEN UND TOXISCHE BEZIEHUNGEN KÖNNEN EMOTIONAL HERAUSFORDERND SEIN UND UNSER URTEILSVERMÖGEN TRÜBEN. EINE HILFREICHE METHODE, UM MEHR KLARHEIT ZU GEWINNEN, IST DIE PRO- UND CONTRA-LISTE. DABEI KANNST DU DIE „WAAGEN-ANALOGIE“ VON JUSTITIA NUTZEN: SIE WÄGT DIE POSITIVEN UND NEGATIVEN ASPEKTE AB, OHNE SICH VON EMOTIONEN LEITEN ZU LASSEN. DIESE METHODE HILFT DIR, EINE OBJEKTIVE ENTSCHEIDUNG ÜBER DEINE BEZIEHUNG ZU TREFFEN – SEI ES, UM EINE TRENNUNG BESSER ZU BEWÄLTIGEN ODER EINE TOXISCHE BEZIEHUNG ZU HINTERFRAGEN.

IM FOLGENDEN FINDEST DU EINE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG, WIE DU EINE SOLCHE PRO- UND CONTRA-LISTE ERSTELLST UND MITHILFE DER WAAGEN-ANALOGIE ENTSCHEIDUNGEN TRIFFST, DIE DICH IN DEINEM LEBEN WEITERBRINGEN.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: PRO- UND CONTRA-LISTE ZUR ANALYSE ERSTELLEN

BEREITE DICH VOR

ZIEL: BEREITE DICH VOR, UM DIE BEZIEHUNG OBJEKTIV ZU BETRACHTEN.

• SCHRITTE:

- WÄHLE EINEN RUHIGEN ORT, AN DEM DU UNGESTÖRT BIST.
- NIMM DIR PAPIER UND STIFT ODER ÖFFNE EINE NOTIZ-APP.
- STELLE SICHER, DASS DU EMOTIONAL STABIL BIST, UM RATIONAL ÜBER DIE SITUATION NACHZUDENKEN.
- NIMM DIR ZEIT, DEINE GEDANKEN ZU ORDNEN, BEVOR DU DIE LISTE ERSTELLST.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: PRO- UND CONTRA-LISTE ZUR ANALYSE ERSTELLEN

DIE PRO- UND CONTRA-LISTE

ZIEL: SAMMLE ALLE POSITIVEN UND NEGATIVEN ASPEKTE DER BEZIEHUNG.

• **SCHRITTE:**

- ZEICHNE EINE TABELLE MIT ZWEI SPALTEN: PRO (POSITIV) UND CONTRA (NEGATIV).
- SCHREIBE ALLES AUF, WAS DIR EINFÄLLT:
 - PRO: WAS GIBT DIR DIE BEZIEHUNG? WELCHE POSITIVEN EIGENSCHAFTEN HAT DEIN PARTNER? GIBT ES MOMENTE, IN DENEN DU DICH GLÜCKLICH FÜHLST?
 - CONTRA: WELCHE NEGATIVEN GEFÜHLE ODER ERLEBNISSE HAST DU IN DER BEZIEHUNG? WELCHE VERHALTENSWEISEN SCHADEN DIR?
- SEI EHRlich UND OBJEKTIV. DENKE AN KONKRETE BEISPIELE.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: PRO- UND CONTRA-LISTE ZUR ANALYSE ERSTELLEN

DIE JUSTITIA-WAAGEN-ANALOGIE

ZIEL: TRIFF EINE RATIONALE ENTSCHEIDUNG, INDEM DU DEINE EMOTIONEN MINIMIERST.

- **SCHRITTE:**

- **SYMBOLISCHE AUGENBINDE:**

- WIE JUSTITIA: „VERBINDE DIR DIE AUGEN“ – DAS BEDEUTET, DASS DU NICHT AUS EMOTIONEN HERAUS HANDELST, SONDERN DEINEN VERSTAND NUTZT.

- **DIE WAAGE:**

- STELLE DIR VOR, DASS JEDES PRO UND JEDES CONTRA AUF EINER WAAGE LIEGT.
- WELCHE SEITE IST SCHWERER? ÜBERWIEGEN DIE POSITIVEN ODER DIE NEGATIVEN ASPEKTE?

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: PRO- UND CONTRA-LISTE ZUR ANALYSE ERSTELLEN

DIE JUSTITIA-WAAGEN-ANALOGIE

ZIEL: TRIFF EINE RATIONALE ENTSCHEIDUNG, INDEM DU DEINE EMOTIONEN MINIMIERST.

- **SCHRITTE:**

- **DIE ENTSCHEIDUNG:**

- WENN DIE CONTRA-SEITE DEUTLICH SCHWERER WIEGT, IST ES VIELLEICHT ZEIT, EINEN SCHLUSSSTRICH ZU ZIEHEN.
- WENN DIE PRO-SEITE ÜBERWIEGT, ÜBERLEGE, WIE DU AN DEN HERAUSFORDERUNGEN ARBEITEN KANNST.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: PRO- UND CONTRA-LISTE ZUR ANALYSE ERSTELLEN

REFLEKTIERE ÜBER DEINE WERTE UND BEDÜRFNISSE

ZIEL: FINDE HERAUS, OB DIE BEZIEHUNG LANGFRISTIG MIT DEINEN PERSÖNLICHEN ZIELEN UND WERTEN ÜBEREINSTIMMT.

- **SCHRITTE:**

- FRAGE DICH:

- „FÜHLE ICH MICH IN DIESER BEZIEHUNG RESPEKTIERT UND UNTERSTÜTZT?“
- „PASST DIESE BEZIEHUNG ZU MEINEN LEBENSZIELEN?“

- ZIEHE RÜCKSCHLÜSSE AUS DEINEN ANTWORTEN. OFT HILFT ES, EINEN SCHRITT ZURÜCKZUGEHEN UND DEIN LEBEN ALS GANZES ZU BETRACHTEN.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: PRO- UND CONTRA-LISTE ZUR ANALYSE ERSTELLEN

BEISPIEL: ANWENDUNG DER METHODE

• PRO:

- „WIR TEILEN ÄHNLICHE INTERESSEN.“
- „ICH FÜHLE MICH MANCHMAL SICHER UND GEBORGEN.“

• CONTRA:

- „ICH FÜHLE MICH OFT NICHT RESPEKTIERT.“
- „ES GIBT VIELE STREITEREIEN, DIE MICH EMOTIONAL BELASTEN.“

• ERGEBNIS:

- WENN DIE NEGATIVEN ASPEKTE SCHWERER WIEGEN, SOLLTEST DU IN BETRACHT ZIEHEN, DIE BEZIEHUNG ZU BEENDEN.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: PRO- UND CONTRA-LISTE ZUR ANALYSE ERSTELLEN

SETZE DEN ENTSCHLUSS UM

ZIEL: HANDLE NACH DEINER ENTSCHEIDUNG.

• **SCHRITTE:**

- WENN DU DICH ENTSCHEIDEST, DIE BEZIEHUNG ZU BEENDEN, PLANE, WIE DU DIES RESPEKTVOLL UND KLAR KOMMUNIZIEREN KANNST.
- FALLS DU AN DER BEZIEHUNG ARBEITEN MÖCHTEST, SPRICH MIT DEINEM PARTNER RUHIG ÜBER DIE HERAUSFORDERUNGEN UND SUCHT GEMEINSAM LÖSUNGEN.

FAZIT: DIE PRO- UND CONTRA-LISTE HILFT DIR, DEINE BEZIEHUNG ODER EINE TRENNUNG OBJEKTIV ZU BEWERTEN. DURCH DIE ANWENDUNG DER JUSTITIA-WAAGEN-ANALOGIE KANNST DU SICHERSTELLEN, DASS DEINE ENTSCHEIDUNG RATIONAL UND NICHT REIN EMOTIONAL GETROFFEN WIRD.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



GENTLEMEN'S AGREEMENT

WWW.GENTLEMENS-AGREEMENT.DE
INFO@GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

