



Freundschaftscheckliste

Was verbindet euch (gemeinsame Hobbys, Interessen, Erlebnisse etc.)?

Ist er/ sie ein/e gute/r Freund?

Er/ sie...

verhält sich

- ehrlich ja nein
 loyal ja nein
 zuverlässig ja nein
 wohlwollend dir gegenüber ja nein

- nimmt sich Zeit für dich ja nein
 lässt Raum für deine Themen ja nein
 teilt Persönliches mit dir ja nein
 wahrt deine Grenzen und
 akzeptiert auch ein Nein ja nein
 spricht Probleme direkt an ja nein

Wie fühlst du dich nach dem Treffen mit ihm/ ihr?

Bist du ein/e gute/r Freund/in?

Du...

- verhältst dich ehrlich ja nein
 loyal ja nein
 zuverlässig ja nein
 wohlwollend ihr/ ihm gegenüber ja nein

- nimmst dir Zeit für ihn/ sie ja nein
 lässt Raum für seine/ ihre Themen ja nein
 teilst Persönliches mit ihm/ ihr ja nein
 wahrst seine/ ihre Grenzen und
 akzeptierst auch ein Nein ja nein
 sprichst Probleme direkt an ja nein

An welchen Stellen triggert er/sie dich?

Woran bemerkst du an dir die Triggerpunkte? Wie reagierst du darauf?

Woran erkennt dein/e Freund/in, dass du getriggert bist?

Kannst du trotz der Trigger ein/e gute/r Freund/in sein? Wenn ja, wie?

Was bedeuten die Antworten für dich in Bezug auf die Freundschaft?