

Checkliste Feminin & Maskulin

Sind deine maskulinen und femininen Aspekte im Gleichgewicht?

Es geht hier nicht darum Klischees zu festigen die kulturell vorgegeben sind. Das Ziel meiner Arbeit ist innerlich beide Aspekte so reifen zu lassen, dass wir verspielt mit beiden Energien umgehen können, um unsere Beziehungen lebendig, leidenschaftlich und erfüllend erleben zu können.

Das heisst, je mehr beide Partner beide Aspekte geklärt haben und reifen haben lassen, desto freier fliesst die Liebe, Erotik und Intimität wird umso nährender.

Du wirst sehen, dass jede Nennung der Eigenschaften auf der Liste zu beiden Aspekten passen könnte.

Die Eigenschaften auf der linken Seite werden TENDENTIELL dem maskulinen Aspekt und die in der rechten Spalte eher dem femininen Aspekt zugeordnet.

Die Eigenschaften in der gegenüberliegenden Seite sind so zu sagen rezessiv, also vorhanden aber nicht dominierend.

Alle Eigenschaften sind in bestimmten Situationen bei beiden Geschlechtern wünschenswert. Das heisst das Ziel ist es beide Seite so zu bilden, dass wir mehr zur Mitte tendieren, also im Gleichgewicht sind.

1. Bewerte jede Eigenschaft auf einer Skala von 1 bis 5, wobei fünf anzeigt, dass du deiner eigenen Wahrnehmung nach, diese Eigenschaft im höchsten Grad besitzt.
2. Du kannst in jeder Zeile zwei Eigenschaften ankreuzen, was bedeutet, dass du beide Eigenschaften in einem gewissen Grad besitzt
3. Jede Eigenschaft, die du deiner Ansicht nach gar nicht besitzt, sollte eine Null bekommen.

Um deine maskuline Punktzahl zu bestimmen, addiere die Gesamtpunktezahl deiner Antworten links von der Null. Um dein feminines Ergebnis festzustellen, rechne die Summe deiner Antworten rechts von der Null aus.

Um eine Vorstellung davon zu bekommen, in welchem Gleichgewicht deine Aspekte sind, betrachtest du *Unterschied* der beiden Punktezahlen.

Wenn deine Punkte stark in eine Richtung tendieren, ist das ein Hinweis darauf, dass du daran arbeiten musst, deine gegengeschlechtlichen Energien zu wecken.

	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	
aggressiv												passiv
unabhängig												gegenseitige Abhängigkeit
rational												emotional
objektiv												subjektiv
dominant												unterwürfig
rivalisierend												kooperativ
logisch												intuitiv
abenteuerlustig												vorsichtig
entscheidungsstark												ambivalent
ehrgeizig												sicherheitsorientiert
der Öffentlichkeit zugewandt												häuslich
Führungsqualitäten												folgend
durchsetzungsfähig												taktvoll
analytisch												integrativ
stark												sanft
sexuell												sinnlich
philosophisch												praktisch
rational												empfindsam
gut in Mathematik												gut in Künsten
gut in Naturwissenschaften												gut in Literatur
Verlässt sich auf sich selbst												fragt andere um Rat
individualistisch												beziehungsorientiert
zielorientiert												prozessorientiert

	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	
Ausschließend												einschließend
instrumentell												ausdrucksfähig
Disziplin												Fürsorge
tut, was ihm gefällt												macht es anderen recht
ergreift Initiative												rezeptiv
ist gern allein												gern mit anderen zusammen
sieht Teile männlich												sieht das Ganze weiblich
rebellisch												Konformist
theologisch												religiös
unterscheidet												sieht Zusammenhänge

