

Tabelle 1

| Projektplan glückliche Ehefrau | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| Wiederkehrende Aufgaben | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| eine ihrer Leistungen anerkannt | | | | | | | |
| ihre Schönheit gewürdigt | | | | | | | |
| ihre Kleidung bewundert | | | | | | | |
| Ihr gutes Aussehen laut bemerkt | | | | | | | |
| ihr bei der Versorgung der Kinder von mir aus geholfen | | | | | | | |
| ihr ohne Aufforderung bei der Hausarbeit behilflich gewesen | | | | | | | |
| sie um ihre Meinung gefragt | | | | | | | |
| mich nach ihrem Befinden erkundigt | | | | | | | |
| automatische Reaktion auf ihre Stimmung unterlassen | | | | | | | |
| sie auf andere Gedanken gebracht, als sie unglücklich war | | | | | | | |
| sie in ihren Interessen bestärkt | | | | | | | |
| außer der Reihe angerufen, einfach nur so | | | | | | | |
| Ihr zugehört ohne zu urteilen oder zu kommentieren | | | | | | | |

| Aufgaben für diese Woche |
|---|
| z.B. Einmal das Essen kochen, eine Postkarte schicken, Blumen mitbringen, mit ihr einkaufen gehen, ihr ein Bild von mir schenken, ... |
| |
| |

| |
|--------------------------------------|
| Was diese Woche gut gelaufen ist: |
| Was diese Woche schief gegangen ist: |
| Absichten für nächste Woche: |
| Versprechen für nächste Woche: |