




# QUIZZ!



## Spannungen zu Hause?

Messen Sie den Spannungsgrad, den Sie zu Hause erleben...

- |   |  |  |  |
|---|---|---|---|
| 1. Es werden verletzende oder abwertende Wörter gesagt  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| 2. Die Kinder hören, wie die Erwachsenen sich streiten  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| 3. Bei einigen Diskussionen wird es laut                | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| 4. Es gibt Ohrfeigen, Rempelen, zerbrochene Gegenstände | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| 5. Über bestimmte Themen können wir nicht sprechen      | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |
| 6. Wir streiten uns häufig wegen dem Geld               | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |

Total

 niemals    manchmal    oftmals

Das Ergebnis sehen Sie auf der Rückseite



# EX-expression

Organisme de prévention et d'aide aux auteur-e-s de violence

Hilfsorganisation für GewalttäterInnen und Gewaltprävention

 0848 08 08 08\*

[www.ex-expression.ch](http://www.ex-expression.ch)

\*coût réduit / Geringere Kosten CHF 0,04/min



# QUIZZ!

# Spannungen zu Hause?

## Die Ergebnisse *Mehrheitlich haben Sie...*



Bravo! Offensichtlich lässt es sich bei Ihnen gut leben. Sie verstehen es, das Spannungsniveau niedrig zu halten. Weiter so!

*Vielleicht kennen Sie Familien, die in einem hohen Spannungszustand leben. Laden Sie diese zu diesem Quizz ein.*



Bei Ihnen zu Hause scheint es wechselhaft zu sein: Tage voller Spannung, aber auch ruhige Momente. Es gibt Wege, um noch mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden!

*Auf ex-pression.ch finden Sie zahlreiche Hilfsmittel, die es Ihnen ermöglichen, konstruktiver mit Konflikten umzugehen. Laden Sie die "3 Instrumente" noch heute herunter.*



Au... Hohe Spannungen sind bei Ihnen tägliche Realität. Alle Familienmitglieder sind betroffen. Handeln Sie, bevor sich die Situation verschlechtert.

*EX-pression kann Ihnen und Ihrer Familie helfen, konstruktiver mit Konflikten umzugehen. Profitieren Sie bis zum 15. Dezember von einer 60-minütigen Gratis-Evaluierungssitzung.*

# EX-pression

**GEHEN SIE  
EINEN SCHRITT  
WEITER...**



Laden Sie die **3 Instrumente herunter** "Spannungen zu Hause reduzieren" > [www.ex-pression.ch/de/3instrumente](http://www.ex-pression.ch/de/3instrumente)



Besuchen Sie eine 60-minütige Evaluationsitzung über Ihre aktuelle familiäre Situation, allein oder als Paar. Ist sie **vor dem 20. Dezember** gebucht und findet sie bis am 15. Februar 2017 statt, ist sie kostenlos (Wert CHF 100.-)



Folgen Sie uns auf Facebook und erhalten Sie regelmässig Tipps, Informationen und Ratschläge.

