



Einführende Worte:

Wir verwenden in allen Texten und Videos die „du/ihr-Form“ und sprechen vom „Partner“. Gemeint ist immer die Form, die ihr für euch als zutreffend empfindet.

Die Regiehinweise (RH) leiten euch an einem „Roten Faden“. Ihr braucht keinen Aufwand für eigene Planung/Modifikation. Wenn es sich für euch jedoch stimmiger anfühlt, könnt ihr auch euren eigenen „Roten Faden“ entwickeln und die Inhalte/Zeiten/Methoden an eure individuellen Bedürfnisse anpassen. Am Ende jedes To Do Punktes findet ihr eine Zeitangabe. Diese dient für euch zur Orientierung, wie viel Zeit ihr in etwa einplanen solltet.

Ihr habt die „Toolbox Beziehungsstärkung: Zusammen Wachsen“ zur Verfügung und könnt sofort loslegen:

„Roter Faden“ für den 1. Schritt:

1) Jeder Partner liest zum Einstieg die Texte zu Schritt 1.

30 – 60 Minuten

2) Parallel, wann immer es euch beliebt, könnt ihr mit dem Übungsteil (Ü) gleich ins praktische Tun kommen: Wählt hierfür einen ruhigeren Moment, z.B. Sonntagabend. Sucht euch aus dem Übungsangebot mindestens 2 Übungen aus, die euch gefallen und führt diese durch.

Wichtig: Dabei sprecht ihr bitte nicht über die Beziehung. Es geht um das intensive Erleben der Übungen und die Konzentration allein darauf.

Danach gebt ihr euch gegenseitig Rückmeldung darüber, wie ihr diese Übungen erlebt habt. Was habt ihr gefühlt, wie ist es euch damit insgesamt gegangen, was hat sich entwickelt?

Wiederholt diese Übungen oder sucht andere aus, so oft ihr dazu Zeit und Lust habt. Als Orientierung: übt alle 2-3 Tage.

30 – 60 Minuten