



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



3) Danach bearbeitet ihr den FB 1-1 jeder einzeln für sich.

60 – 90 Minuten

4) Für diesen Teil braucht ihr einen größeren Zeitblock, deswegen bietet es sich an, dass ihr euch z.B. am Samstag von 9:00 bis 11:00 zusammen setzt:

Zuerst trägt Partner A sein Resümee vor. Das ist der letzte Teil des FB 1-1 (Frage 21).

Partner B hört nur zu und geht keinesfalls in die Diskussion, erlaubt sind ausschließlich Verständnisfragen.

15 Minuten

Nun trägt Partner B in den FB 1-2 ein, was er verstanden hat.

10 Minuten

Und A bestätigt oder korrigiert (Prinzip des aktiven Zuhörens).

10 Minuten

Nach einer Pause erfolgt alles umgekehrt.

35 Minuten

5) Jeder macht sich mit FB 1-3 Gedanken (wieder getrennt), welche Veränderungen bzw. Verbesserungen für die Beziehung aus seiner Sicht wichtig wären und notiert diese.

20 – 30 Minuten

6) Beide tragen ihre Gedanken zur angestrebten Maßnahme vor, diskutieren diese, besonders im Hinblick auf die konkrete Ausführbarkeit und halten diese (1 oder 2 Maßnahmen) in M 1 fest. Es geht erst einmal nur um diese Maßnahmen. Ein erster Einstieg in die Veränderung. Die Tiefendiskussion zu den Veränderungswünschen, -zielen kommt später im 2. Schritt.

20 – 30 Minuten



Diese Maßnahme(n) werden jeden Tag mit großer Aufmerksamkeit realisiert und alle 1 bis 3 Tage auf AB 1 in ihrer Wirksamkeit bewertet (von beiden).

20 – 30 Minuten



1) Was stört mich in unserer Beziehung?

Was fehlt mir am meisten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) Was finde ich in unserer Beziehung toll?

Für was bin ich am meisten dankbar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wie zufrieden bin ich auf einer Skala von

1 (völlig unzufrieden) bis10 (völlig zufrieden) ?

1) Mit **unserer Beziehung allgemein**: ____ und woran merke ich das?

.....
.....

2) Mit **unserer Kommunikation**: ____ und woran mache ich das fest?

.....
.....

3) Wie gut kann ich mich **auf meinen Partner verlassen**: ____ und woran merke ich das?

.....
.....

4) Wie **sicher und geborgen** fühle ich mich in unserer Beziehung: ____
und woran liegt das?

.....
.....

5) Wieviel **Wertschätzung** bekomme ich: ____ und woran sehe ich das?

.....
.....



6) Wieviel **Offenheit** gibt es in unserer Beziehung: ____ und über was reden wir nicht (Tabuthemen)?

.....
.....

7) Wieviel **Vertrauen** bringt mir mein Partner entgegen: ____ und woran merke ich das?

.....
.....

8) Wie zufrieden bin ich mit dem **Geben und Nehmen**: ____ und warum?

.....
.....

9) Wie zufrieden bin ich mit unserer **Abstimmung/gegenseitigen Information**: ____ und warum?

.....
.....

10) Wie zufrieden bin ich mit der **Entscheidungsfindung und Umsetzung**: ____ und woran mache ich das fest?

.....
.....



11) Wie zufrieden bin ich mit **Feedback und Rückmeldung** zwischen uns: ___ und wodurch bemerke ist das?

.....
.....

12) Wie zufrieden bin mit unserem **Liebesleben/Sex**: ___ und warum?

.....
.....

13) Wie stark ist die **erotische Anziehungskraft** meines Partners: ___ und woran wird mir das deutlich?

.....
.....

14) Wie zufrieden bin ich mit der **körperlichen Nähe/Vertrautheit/Zärtlichkeit** außerhalb von Sex: ___ und woran merke ich das?

.....
.....

15) Wie zufrieden bin ich mit dem Umgang mit **familiären Außeneinflüssen (Empfehlungen/Vorstellungen von Eltern, Geschwistern o.ä.)**: ___ und warum?

.....
.....



16) Wie zufrieden bin ich mit dem Umgang mit **Meinungsverschiedenheiten/Konflikten**: ____ und warum?

.....
.....

17) Wie stark fühle ich mich in unserer Beziehung **geliebt und verbunden**: ____ und warum?

.....
.....

18) Wie zufrieden bin ich mit dem **Freiraum**, den ich in unserer Beziehung bekomme: ____ und woran mache ich das fest?

.....
.....

19) Was mir sonst noch wichtig ist:

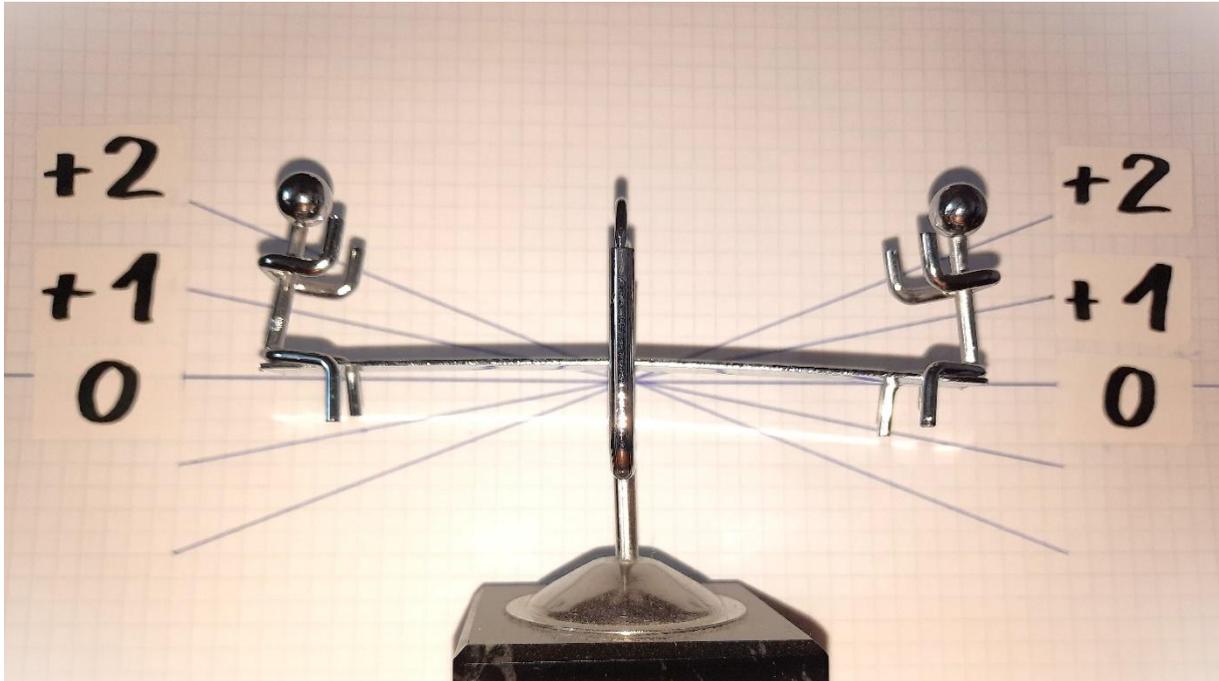
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



20) Zusammenfassung in Skalenfragen:

Bitte kreise nach Bauchgefühl in beiden Zeilen die jeweils passende Zahl ein.

Und begründe dann deine Einschätzung mit Stichpunkten.



A) KOMMUNIKATION/Wie wir miteinander sprechen?

Zufriedenheit auf einer Skala von 1 (völlig unzufrieden) bis 10 (völlig zufrieden)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich kommuniziere besser

Mein Partner kommuniziert besser

+2 +1 0 +1 +2

.....

.....



E) KONFLIKT und MACHT/Wie wir uns gegeneinander durchsetzen?

Zufriedenheit auf einer Skala von 1 (völlig unzufrieden) bis 10 (völlig zufrieden)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich habe mehr Einfluss

Mein Partner hat mehr Einfluss

+2 +1 0 +1 +2

.....
.....

F) RESSOURCEN und VERANTWORTUNG

Zufriedenheit auf einer Skala von 1 (völlig unzufrieden) bis 10 (völlig zufrieden)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich bringe mehr ein

Mein Partner bringt mehr ein

+2 +1 0 +1 +2

.....
.....

Summe der jeweils unteren Zahlenreihe von Punkt A bis Punkt F:

Meine Summe: ____

Summe des Partners: ____

Was geht mir dazu durch den Kopf?

.....
.....
.....
.....



21) Mein Resümee in max. 2 x 5 Punkten

Meine wichtigsten 5 Punkte, mit denen ich unzufrieden bin:

1)

2)

3)

4)

5)

Meine wichtigsten 5 Punkte, mit denen ich zufrieden bin:

1)

2)

3)

4)

5)

**Ziel:**

Auf einer non-verbalen Ebene sich selbst und den Partner spüren. Erste Nähe wieder zulassen. Zu einem besseren Gefühl zurückkehren.

Durchführung:

Ihr braucht 2 Kissen. Setzt Euch auf den Boden Rücken an Rücken. Schaut, dass ihr so bequem wie möglich sitzt. Nehmt einige tiefe und ruhige Atemzüge um anzukommen. Fühlt hinein, was ist bei euch selbst und was bei eurem Partner. Spürt ihr Wärme? Behagen oder Unbehagen? Was sind eure Emotionen? Spüre deine eigene Atmung und auch die des Partners. Kannst du deinen Atemrhythmus an den deines Partners anpassen? Spürst du vielleicht sogar, wie dein Partner sich fühlt?

Bemerkung:

Habt ihr Gedanken, die euch ablenken, dann lasst sie einfach ziehen. Das ist völlig normal und in Ordnung.

Zeit:

10 – 15 Minuten

Reflexion:

Am Ende der Übung tauscht euch nacheinander offen aus: Wie ist es euch ergangen? Wer hat was wahrgenommen? Haben sich eure Körper aufeinander eingestellt? Wie hat sich das angefühlt?

**Ziel:**

Auf einer non-verbalen Ebene Nähe zulassen und Verbindung herstellen und mit der Zeit intensivieren.

Durchführung:

Begebt euch an einen ruhigen Ort, an dem ihr euch beide wohlfühlt und an dem ihr ausreichend Platz habt. Stellt euch voreinander auf und schaut euch (liebepoll) in die Augen. Ihr könnt euch dabei auch an den Händen halten, wenn ihr das möchtet. So schafft ihr zusätzliche Nähe und Verbindung zueinander.

Bemerkung:

Für diese Übung braucht ihr etwas Training, welches sich wirklich lohnt, schafft ihr damit doch in kurzer Zeit wieder eine bessere Verbindung zwischen Seele und Seele. Bleibt dran und freut euch über die Ergebnisse.

Zeit:

Beim ersten Mal startet ihr am einfachsten mit 10 Minuten – wenn ihr mögt, stellt euch einen Timer. Wenn ihr Gefallen an der Übung findet, könnt ihr die Zeit nach und nach steigern, so wie es sich stimmig für euch anfühlt.

Reflexion:

Am Ende der Übung teilt ihr euch nacheinander mit, was ihr wahrgenommen habt, was ihr innerlich gefühlt habt. Waren die Gefühle stark oder wart ihr eher blockiert und habt wenig gefühlt? Welche Gedanken sind aufgetaucht?