

Schritt 4



In diesem Schritt widmet ihr euch einem sensiblen, aber essenziellen Thema: der gegenseitigen Wertschätzung in eurer Beziehung.

Denn Wertschätzung ist mehr als ein freundliches Wort oder eine nette Geste. Sie ist euer Fundament, auf dem Vertrauen, Nähe und echte Verbindung wachsen können. Doch wie zeigt sich diese Wertschätzung eigentlich im Alltag? Woran erkennt der eine, dass er vom anderen gesehen, geachtet und gewürdigt wird? Was berührt sie / ihn wirklich und was bleibt vielleicht unbemerkt?

Und umgekehrt: Was braucht jeder von euch, um sich in der Beziehung gewertschätzt und angenommen zu fühlen? Manchmal unterscheiden sich diese Bedürfnisse. Genau das macht es so wertvoll, darüber miteinander ins Gespräch zu kommen.

Schritt 4



In diesem Teil eurer gemeinsamen Reise schaut ihr ehrlich hin:
Wie ausgewogen ist das Geben und Nehmen von Anerkennung und
Respekt?

Welche kleinen oder größeren Zeichen der Achtung fließen zwischen euch. Wo fehlt vielleicht etwas? Und auch: Gibt es Momente, in denen Abwertung, Kritik oder Geringschätzung spürbar sind? Was richtet das an und wie könnt ihr dem gemeinsam begegnen?

Mit Hilfe von Reflexionsfragen, Arbeitsblättern und konkreten Maßnahmen entwickelt ihr gemeinsam einen achtsameren, liebevolleren Umgang miteinander. Ihr werdet sensibler für die feinen Zwischentöne, erkennt eure eigenen Muster und beginnt, Abwertung durch bewusste Wertschätzung zu ersetzen.

So schafft ihr einen Raum, in dem beide sich gesehen, respektiert und getragen fühlen. Ein Raum, in dem Verbindung nicht nur besteht, sondern lebendig bleibt.