

Schritt 1



Diese Reise beginnt mit einem Blick auf das, wo man gerade steht. Und genau darum geht es in diesem ersten Schritt: Ihr nehmt euch Zeit, den aktuellen Zustand eurer Beziehung achtsam und ehrlich zu betrachten.

Was trägt euch?

Wo spürt ihr Liebe, Freude, Vertrautheit?

Was ist leicht, was gelingt und was liebt ihr aneinander?

Und zugleich:

Was schmerzt? Was belastet oder frustriert euch?

Wo fühlt ihr euch nicht gesehen, vielleicht sogar verletzt?

Was hat sich verändert und was wünscht ihr euch anders?

Mit Hilfe von Fragebögen reflektiert jeder von euch zunächst für sich:

Ihr entwickelt ein persönliches Bild eurer Beziehung: ehrlich, ungeschönt, aber auch mit liebevollem Blick auf das, was gut ist.

Dabei werdet ihr Gemeinsamkeiten entdecken, aber auch

Unterschiede. Beides ist wertvoll.

Schritt 1



Diese Sichtweisen bringt ihr dann miteinander in Kontakt. Es geht nicht darum, zu klären, wer Recht hat, sondern darum, euch wirklich zuzuhören: neugierig, offen, zugewandt.

Was bewegt den anderen? Was fühlt er oder sie und warum?
Je mehr es euch gelingt, hinter die Worte zu schauen, desto mehr öffnet sich ein Raum für echtes Verstehen.

Begleitet werdet ihr dabei durch theoretischen Input aus dem Buch oder Hörbuch, der euch Orientierung gibt und zum tieferen Nachdenken anregt. Die Fragen helfen euch, nicht nur an der Oberfläche zu bleiben, sondern auch verborgene Bedürfnisse, alte Muster oder blinde Flecken sichtbar zu machen.

Am Ende dieses Schrittes habt ihr ein gemeinsames Bild:

Was ist euch wichtig?

Was soll bleiben, was darf sich verändern?

Und an welchen Stellen lohnt es sich, weiterzugehen, tiefer einzutauchen, neu zu gestalten?

Und das ist die beste Grundlage für echte Veränderung.