

Schritt 2



Nachdem ihr im ersten Schritt ehrlich betrachtet habt, was euch in eurer Beziehung nährt und was euch belastet, richtet ihr nun gemeinsam den Blick nach vorn.

Was soll bleiben und weiter wachsen?

Welche Stärken wollt ihr noch mehr in den Mittelpunkt rücken, weil sie euch tragen, verbinden und Freude schenken?

Und ebenso:

Welche Spannungen und Missverständnisse wollt ihr abbauen?

Wo wünscht ihr euch mehr Leichtigkeit, mehr Nähe, mehr echtes Verstehen?

Jeder von euch nimmt sich zunächst Zeit, um für sich selbst Klarheit zu finden:

Was ist mir wirklich wichtig?

Was wünsche ich mir – für mich, für uns?

Welche Veränderung fühlt sich notwendig, aber auch machbar an?

Schritt 2



Im anschließenden Austausch teilt ihr eure Gedanken und Gefühle offen miteinander.

Nicht als Forderung, sondern als Einladung. Nicht mit dem Ziel, perfekt zu werden, sondern um bewusst zu gestalten, was euch beiden guttut.

Auf dieser Grundlage legt ihr gemeinsam fest, woran ihr konkret arbeiten möchtet:

Welche Ziele habt ihr?

Welche „Baustellen“ wollen angeschaut, geklärt oder geschlossen werden?

Und welche ersten Schritte sind dafür nötig?

Die Erkenntnisse aus dem ersten Schritt bilden dabei eure gemeinsame Basis – wie ein innerer Kompass, der euch Orientierung gibt, wenn der Weg einmal unklar scheint.

So entsteht euer ganz persönlicher Veränderungsplan: nicht als starres Konzept, sondern als liebevoller Ausdruck eures Wunsches, eure Beziehung zu vertiefen, zu stärken und lebendig zu halten.