



Herzlich willkommen zu eurer „Toolbox Beziehungsstärkung: Zusammen Wachsen“!

Wir freuen uns, dass ihr euch auf diesen gemeinsamen Weg macht – hin zu mehr Verbindung, Tiefe und gegenseitigem Wachstum.

In allen Texten und Videos sprechen wir euch in der Du- oder Ihr-Form an und verwenden das Wort „Partner“. Wählt innerlich einfach die Ansprache, die sich für euch stimmig anfühlt.

Die Regiehinweise (RH) zu Beginn jedes Schritts führen euch wie ein roter Faden durch den Prozess. Alles ist bereits so gestaltet, dass ihr direkt loslegen könnt: ohne extra Planung oder Vorbereitung. Und selbstverständlich könnt ihr jederzeit Elemente anpassen, damit sie perfekt zu euch passen.

Nach jeder Aufgabe findet ihr einen ungefähren Zeitrahmen, der euch hilft einzuschätzen, wie viel Zeit dafür einzuplanen ist.

Jetzt liegt sie vor euch: eure Toolbox, gefüllt mit Inspiration, Begegnungsmomenten und Möglichkeiten, gemeinsam als Paar zu wachsen.

Lasst uns mit Freude, Neugier und Zuversicht starten: entdeckt, was alles in eurer Beziehung steckt.

„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