

# 1



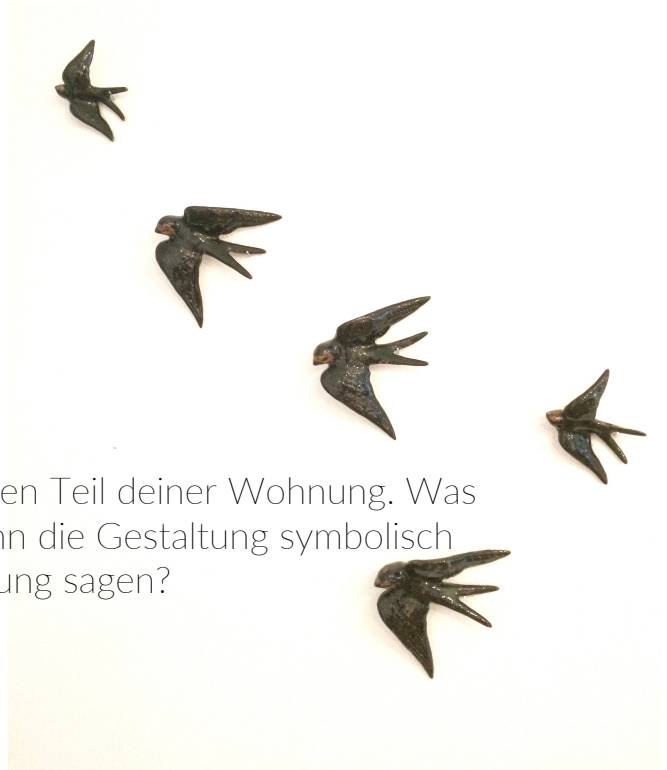
## Zeit nehmen

Nehme dir 15 Minuten Zeit mit deinem Partner richtig zu reden. Jeden Tag. Stelle Fragen zum Tag und was ihn oder sie wirklich bewegt. Höre richtig zu und gehe auf das Gesagte ein...

# 2

## Beziehungsecke

Betrachte den südwestlichen Teil deiner Wohnung. Was ist hier zu finden... was kann die Gestaltung symbolisch über deine gelebte Beziehung sagen?



# 3

## Gemeinsamkeiten

Etabliert eine gemeinsame, regelmäßige Aktivität in eurer Beziehung. Geht spazieren, macht zusammen Sport, sucht gemeinsame Freunde oder bereitet das Essen gemeinsam zu.



# 4

## Wünsche kennen

Kennst du die inneren Wünsche deines Partners? Was tut er oder sie um diese zu erreichen? Was kannst du beitragen?



# 5

## Beziehungsecke

Bringe Paarsymbole gestalterisch ein. Ein Foto von euch, eine Staute von Liebenden, zwei Kerzen... Etwas, was dich an die Liebe zueinander erinnert.



6



## Aufmerksamkeit

Beobachte deinen Partner genau und überlege kleine feine Aufmerksamkeiten. Mache einfach mal einen Tee und bringe es an den Arbeitsplatz. Übernehme einfach mal einen kleinen Job ohne gefragt zu werden. Überrasche mit einer Lieblings Süßigkeit oder einer Blume...

# 7



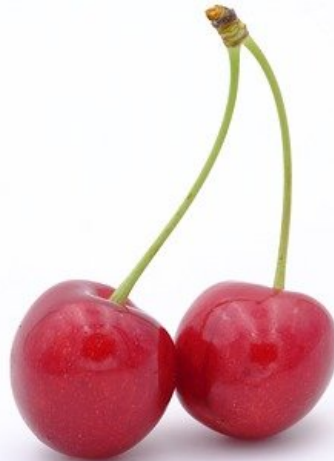
## Wirklich miteinander reden

Streit entsteht oft, wenn unsere eigenen Bedürfnisse missachtet wurden... Das Geschirr wurde achtlos in die gerade aufgeräumte Küche gestellt? Halte kurz inne und spüre nach, wieso es so ärgert. Formuliere mal anders und spreche aus, dass du deine getane Arbeit damit nicht gewertschätzt findest. Tipp: Buch zur Gewaltfreien Kommunikation.

# 8

## Spieglein, Spieglein...

Was dich an deinem Partner ärgert, ist oft ein ungeliebter Teil deiner selbst. Dieses ist uns oft nicht bewusst.





# 9

## Starke Schwächen

Empfindet euch als echtes Team. Die Schwächen des Einen sind oft die Stärken des Anderen. Erkennt dies und werdet gemeinsam unschlagbar.



10



## Sucht & Eifer

Lebe dein eigenes Leben und mache Dinge, die dir wichtig sind. Wenn du dich selber liebst, hat Eifersucht keinen Platz.

# 11

## Schlafzimmer

Es ist das heilige Zentrum eurer Beziehung. Ist es aufgeräumt? Lädt es zum kuscheln und genießen ein? Gestaltet es gemeinsam und liebevoll.



# 12

## Wie man sich bettet

Ist euer gemeinsames Bett groß genug? Sind die Stoffe gemütlich und einladend? Lädt das Bett zu Kuschneln ein?



# 13



## Paarzeit

Etabliert jede Woche eine besondere Zeit für zwei. Ein Abend gehört nur euch. Geht Essen, kuschelt bei Kerzenschein, schaut einen schönen Film, genießt euren Lieblingswein, geht bummeln oder einen Kaffee trinken.

14



## Komplimente

Überlege dir, was deinen Partner wirklich besonders macht. Hast du das schon mal ausgesprochen?

# 15



## Freiraum

Manchmal ist es auch wichtig, etwas alleine zu machen.  
Gesteht euch Freiräume zu, die jeder anders und mit  
anderen gestalten kann.

16

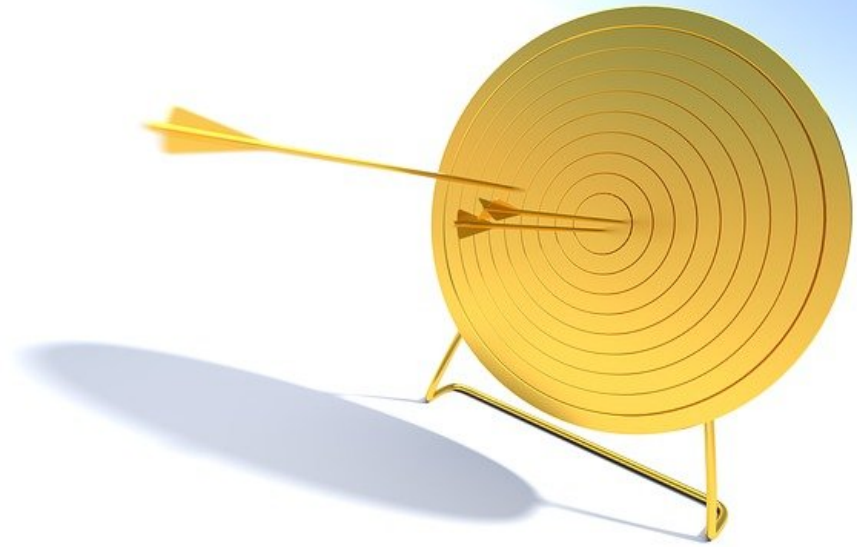


## Zelebriere

Nehme auch kleine Erfolge des Anderen zum Anlass  
gemeinsam zu feiern und sich ehrlich wertzuschätzen.



# 17



## Gemeinsame Ziele

Wie soll euer Zusammenleben heute und in der Zukunft aussehen. Gestaltet ein gemeinsames inneres Bild und spricht regelmäßig darüber, ob dieses erreichbar noch aktuell ist.

18



## Neues ausprobieren

Schafft gemeinsame Erlebnisse, indem ihr etwas ganz Neues ausprobiert.

# 19

## Haustier

Tiere bringen viel gute Energie hinein... dies sollte aber gut besprochen und geplant werden...



# 20

## Offenheit

Spreche ehrlich über deine Gefühle und frage nach denen deines Partners. Gehe Achtsam und behutsam mit diesen Geheimnissen um.



# 21



## Rat von außen

Die Beziehung mit einem Coach zu reflektieren, hilft blinde Flecken aufzudecken. Habt Mut dazu und macht es, bevor es zu spät ist.

# 22

## Auszeit

Entflieht dem Alltag mit kleinen Reisen. Eine Nacht im fremden Bett - einen Tag in einer neuen Stadt... Mit gemeinsamen Erlebnissen entsteht eine gemeinsame Vergangenheit.



# 23

## Annehmen

Fokussiere dich auf die geliebten Seiten deines Partners.  
Nehme andere Seiten mit Humor... Übe dich in Toleranz.  
Niemand ist perfekt.



# 24

## Überraschung

Laß' dir mal was ganz Neues einfallen...  
Womit rechnet dein Partner gar nicht? Vielleicht gibt es  
dir auch einen Schwung um neue Horizonte zu entdecken.

