

Wir als Paar - Unser gemeinsames Logbuch

Eine Legende für unsere Beziehung



Was hat es mit diesem Logbuch auf sich:

Jeder Partner macht sich erst für sich persönlich Gedanken zu den Fragen. Vielleicht notierst du dir einige Schlagworte.

Danach könnt ihr über eure Antworten und Gedanken ins plaudern Gespräch kommen.

Blick auf den Beginn der gemeinsamen Beziehung:

- Wie haben wir uns kennengelernt...?
- Worin bestand die Anziehungskraft deines Partners?
- Erstes Verliebtsein ... Erste Blicke... Die Gefühle der ersten Monate... erste Worte...

Teamwork - Unterstützung:

- Woran erkennt man, dass wir ein gutes Team sind?
- Wenn Du die letzten drei Monate betrachtest, wobei unterstützt Dich Deine Freundin, Dein Freund besonders?

Besondere Erlebnisse; Erinnerungen....

- Welches ist dein Lieblingsfoto als Paar? ...Bilder unsere Geschichte
- Welches ist das Mega- Event eurer Paargeschichte?
- Welches schöne gemeinsame Erlebnis strahlt dich innerlich dauernd an?
- Besondere Orte
- Fundstücke unserer Beziehung ... Briefe, Karten
- Überraschungen, Besondere Momente



Fürsorge, Zärtlichkeit:

- Was ist unsere Art Zärtlichkeit alltagstauglich zu machen?
- Wann sind die Gefühle von Sehnsucht besonders stark?
- Welche kleinen Liebesbeweise finden sich immer wieder mitten in unserem Alltag?

Haben wir Rituale?

Was hat sich verändert?

Ich sehe Dich an

- Was bewundere ich an Dir?
- Wie sehe ich Dich?
- Wie würde ich Dich beschreiben?
- Wie würde ich Dich anderen Menschen beschreiben?

Unsere bisherige Geschichte... Aus meiner Sicht

Gespräch – Stimmen – Lautmalerei

- Wie kommunizieren wir?
- Was denken andere über uns? Was höre ich, dass andere über uns sagen?
- Worin erlebe ich Dich besonders zuverlässig?



Was ist mir wichtig?

- Woran glaube ich? Wie würde ich meinen Glauben, meine Sinnsuche beschreiben?

Was hat uns Kraft und Ausdauer gegeben? Welche Tunnel haben wir bereits durchquert?

- Was waren schwierige Momente?

Ausblick/ Zielhafen: Was haben wir vor?

- Zukunft... welche Schritte möchte ich mit Dir gehen...?
- Was möchte ich mit dir erleben?
- Worauf bin ich neugierig?
- Wofür möchte ich mir mit Dir in Zukunft gerne mehr Zeit nehmen?

Dankeschön:

- Welches Dankeschön möchtest du deinem Freund, möchtest du deiner Freundin sagen?

Quelle: Referat Junge Erwachsene Christoph Aperedannier

**...ES GIBT NICHTS
SCHOENERES...**