





# INHALT

<b>STÄRKEN UND WACHSTUMSBEREICHE *</b> .....	2
<b>KOMMUNIKATION: Selbstbehauptung und aktives Zuhören</b> .....	3
Eine Wunschliste erstellen * .....	4
Täglicher Austausch und tägliche Komplimente.....	5
<b>PERSÖNLICHES STRESSPROFIL:</b>	
Kritische Bereiche erkennen * .....	6
Prioritäten setzen .....	7
Hochzeitsstress .....	8
<b>KONFLIKTBEWÄLTIGUNG:</b>	
Zehn Schritte zur Konfliktbewältigung * .....	9
Wie man sich eine Auszeit nimmt .....	10
Um Vergebung bitten und verzeihen .....	11
<b>FINANZMANAGEMENT:</b>	
Geld - ein herausforderndes Thema.....	12
Finanzielle Ziele sind wichtig .....	13
Haushaltsplan .....	14
Welche Bedeutung hat Geld für Sie? .....	15
<b>FREIZEIT GESTALTUNG: Verabredungen („Dates“)</b> .....	16
<b>SEXUALITÄT UND ZÄRTLICHKEIT: Intimität ausdrücken</b> .....	17
<b>ROLLENVERSTÄNDNIS: Aufgabenverteilung</b> .....	18
<b>GLAUBENSÜBERZEUGUNGEN: Ihr Glaubensweg</b> .....	19
<b>ERWARTUNGEN AN DIE EHE: Setzen Sie sich mit Ihren Erwartungen auseinander!</b> .....	20
<b>KINDER UND ELTERNCHAFT:</b>	
Paargespräch über Kinder .....	21
Planung einer wöchentlichen Familienkonferenz .....	21
Patchworkfamilien: Realistische Erwartungen entwickeln.....	22
<b>PAAR- UND FAMILIENSTRUKTURKARTE:</b>	
Eine Landkarte Ihrer Beziehung * .....	23
Übung zu „Nähe“ .....	25
Übung zu „Flexibilität“ .....	26
<b>PERSÖNLICHKEIT: Ergründen Sie Ihre Persönlichkeit *</b> .....	27
<b>ZIELE: Gemeinsam Ziele erreichen</b> .....	28

\* SECHS KERNÜBUNGEN



## STÄRKEN UND WACHSTUMSBEREICHE

„Durch die Auseinandersetzung mit Ihren Schwierigkeiten entwickeln Sie Ihre Stärken.“

Überlegen Sie, in welchen der unten aufgeführten Kategorien Ihr Partner und Sie aus Ihrer Sicht die größte bzw. geringste Übereinstimmung aufweisen:

- Wählen Sie drei Kategorien aus, in denen Sie aus Ihrer Sicht eine hohe Übereinstimmung mit Ihrem Partner haben. Dies sind für Sie **Stärken der Beziehung**.
- Wählen Sie drei Kategorien aus, in denen Sie aus Ihrer Sicht **nicht** mit Ihrem Partner übereinstimmen oder eine Verbesserung der Beziehung wünschen. Dies sind für Sie **Wachstumsbereiche**.

	Stärke	Wachstumsbereich
1. KOMMUNIKATION: <i>Wir teilen unsere Gefühle miteinander und verstehen einander.</i>		
2. KONFLIKTBEWÄLTIGUNG: <i>Wir können unterschiedliche Positionen miteinander besprechen und Konflikte lösen.</i>		
3. EIGENARTEN UND GEWOHNHEITEN DES PARTNERS: <i>Wir mögen die Persönlichkeit, Eigenarten und Gewohnheiten des Partners.</i>		
4. FINANZMANAGEMENT: <i>Wir stimmen in Finanzfragen überein.</i>		
5. FREIZEITGESTALTUNG: <i>Wir sind in der Lage, Freizeit gemeinsam, aber auch einzeln zu genießen.</i>		
6. SEXUALITÄT UND ZÄRTLICHKEIT: <i>Wir fühlen uns frei, sexuelle Themen und Wünsche miteinander zu besprechen.</i>		
7. FAMILIE UND FREUNDE: <i>Wir haben eine gute Beziehung zu Verwandte und Freunde.</i>		
8. ROLLENVERSTÄNDNIS: <i>Wir stimmen über Entscheidungskompetenzen und Aufgabenverteilung überein.</i>		
9. KINDER UND ELTERNCHAFT: <i>Wir stimmen in Fragen der Kindererziehung überein.</i>		
10. GLAUBENSÜBERZEUGUNGEN: <i>Wir stimmen in Glaubensvorstellungen und Werten überein.</i>		

### FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

- Der eine Partner spricht eine von ihm markierte Stärke an. Dann benennt der andere eine Stärke, die markiert wurde. Wechselweise werden so alle ausgewählten Stärken thematisiert.
- Die Wachstumsbereiche werden anschließend in gleicher Weise besprochen.
- Besprechen Sie miteinander folgende Fragen:
  - a. Waren Sie von der Wahl Ihres Partners überrascht? Wenn ja, bei welchen Kategorien?
  - b. In welchen Bereichen stimmten Sie am meisten überein?
  - c. In welchen Bereichen stimmten Sie am wenigsten überein?



## KOMMUNIKATION

*„Es braucht zwei Menschen, die Wahrheit zu sagen ... einen der redet und einen der hört.“*  
David Thoreau

### SELBSTBEHAUPTUNG UND AKTIVES ZUHÖREN

#### **SELBSTBEHAUPTUNG:**

*Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, Ihre Wünsche und Bedürfnisse zu äußern.*

Selbstbehauptung ist ein wertvolles Kommunikationswerkzeug. In erfolgreichen Beziehungen haben beide Partner eine hohe Selbstbehauptung. Anstatt davon auszugehen, der Partner könne Gedanken lesen, sagen sie klar und deutlich was sie meinen.

Personen mit einer hohen Selbstbehauptung benutzen „Ich-Botschaften“ statt „Du-Botschaften“. Sie äußern ihre Wünsche konstruktiv, sind positiv und respektvoll in der Kommunikation. Ihr Vokabular enthält Höflichkeitsformen wie „bitte“ und „danke“.

#### **Beispiele für Selbstbehauptung:**

*„Ich bin hin und her gerissen, denn obwohl ich gerne Zeit mit dir verbringe, möchte aber auch mehr Zeit mit meinen Freunden verbringen.“*

*„Ich möchte gerne nächsten Winter einen Skiurlaub machen, aber ich weiß, du würdest lieber Strandurlaub machen. Ich möchte mit dir darüber reden. Ich bin mir unsicher, wie wir uns entscheiden sollen.“*

#### **AKTIVES ZUHÖREN:**

*Aktives Zuhören ist die Fähigkeit, den Partner wissen zu lassen, dass man ihn versteht, indem seine Botschaft mit eigenen Worten wiederholt wird.*

Zur guten Kommunikation gehört auch das Hören. Aktives Zuhören bedeutet aufmerksam zuzuhören ohne zu unterbrechen und dann das Gehörte widerzuspiegeln. Bestätigen Sie Inhalt und Gefühle des Sprechers. So weiß der Partner gleich, ob das Gesagte richtig angekommen ist oder nicht.

#### **Beispiele für aktives Zuhören:**

*„Wenn ich dich richtig verstehe, fühlst du dich hin und her gerissen, denn du verbringst zwar gerne Zeit mit mir, würdest aber auch gerne mehr Zeit für deine Freunde haben.“*

*„Ich höre dich sagen, du machst dir Sorgen, weil wir unterschiedliche Urlaubsvorstellungen haben und darüber reden sollten. Ist das richtig?“*

Wenn jeder weiß, was der andere fühlt und braucht (Selbstbehauptung) und beide wissen, dass sie gehört und verstanden wurden (aktives Zuhören), kann Intimität wachsen. Diese Kommunikationsfähigkeiten helfen Ihnen, als Paar zusammen zu wachsen.



## KOMMUNIKATION

---

„Es ist ein Luxus, verstanden zu werden“

Ralph Waldo Emerson

### EINE WUNSCHLISTE ERSTELLEN

Erstellen Sie für diese Übung eine Liste von Dingen, die Ihr Partner öfter tun soll. Besprechen Sie anschließend Ihre Wünsche abwechselnd miteinander.

**Selbstbehauptung** ist die Fähigkeit, Ihre Gefühle Ihrem Partner mitzuteilen und Ihre Wünsche zu äußern.

**Aktives Zuhören** ist die Fähigkeit, Ihrem Partner aufmerksam zuzuhören und dann das Gehörte in eigenen Worten zu wiederholen. So weiß Ihr Partner, ob das Gesagte richtig angekommen ist oder nicht.

Wenn Sie Ihre Wünsche vortragen, können Sie Selbstbehauptung üben. Wenn Ihr Partner Ihnen Wünsche mitteilt, können Sie aktives Zuhören üben.

- **Schreiben Sie drei Dinge auf, die Ihr Partner öfter tun soll.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

Wechseln Sie sich beim Vortragen Ihrer Wunschliste ab.

#### AUFGABE DES SPRECHERS:

- Sprechen Sie für sich selbst („Ich Botschaften“, z.B. „*ich wünsche mir...*“)
- Beschreiben Sie, wie Sie sich fühlen würden, wenn der Wunsch in Erfüllung ginge.

#### AUFGABE DES ZUHÖRERS:

- Wiederholen Sie/fassen Sie zusammen, was Sie gehört haben.
- Beschreiben Sie den Wunsch UND wie sich Ihr Partner fühlen würde, wenn der Wunsch in Erfüllung ginge.

Nachdem Sie die Übung durchgeführt haben, beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- An welchen Stellen konnte ich mich gut selbst behaupten?
- Wie nutze ich meine Fähigkeiten im aktiven Zuhören?



## KOMMUNIKATION

„Die Ehe ist ein Mannschaftssport -  
entweder Sie gewinnen gemeinsam oder Sie verlieren gemeinsam.“

### TÄGLICHER AUSTAUSCH UND TÄGLICHE KOMPLIMENTE

Im täglichen Austausch bemühen Sie sich bewusst darum, über Ihre Beziehung zu sprechen, statt die Aktivitäten des Tages zum Gesprächsinhalt zu machen. Der Schwerpunkt dieses Dialogs sollte auf Ihren Gefühlen füreinander und Ihrem gemeinsamen Leben liegen. Nehmen Sie sich jeden Tag fünf Minuten Zeit, um über folgende Fragen zu sprechen:

- Was haben Sie an Ihrer Beziehung heute am meisten genossen?
- Was war in Ihrer Beziehung heute nicht zufriedenstellend?
- Wie können Sie einander helfen?

Tägliche Komplimente helfen Ihnen dabei, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die Sie aneinander mögen. Machen Sie Ihrem Partner jeden Tag mindestens ein ehrliches Kompliment. Dabei kann es sich um etwas Allgemeines handeln („Es macht Spaß, mit dir zusammen zu sein!“) oder um etwas Konkretes („Ich freue mich, dass du rechtzeitig zum Konzert da warst.“).

#### • KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEITEN, DIE IHRE INTIMITÄT BEREICHERN •

1. **Schenken Sie Ihrem Partner volle Aufmerksamkeit**, wenn sie/er redet. Schalten Sie Handy und Fernseher aus und stellen Sie Augenkontakt her.
2. **Sehen Sie das Gute in Ihrem Partner** und machen Sie ihr/ihm Komplimente.
3. **Behaupten Sie sich**. Teilen Sie Ihre Gefühle in „Ich- Botschaften“ mit (ich fühle ... oder ich denke ...), z.B. *„ich mache mir Sorgen, wenn ich nicht weiß, dass du später kommst,“* statt *„immer kommst du zu spät!“*
4. **Vermeiden Sie es zu kritisieren**.
5. **Ist Kritik unvermeidlich, so ergänzen Sie diese mit mindesten einem positiven Kommentar**, z.B. *„Ich weiß es zu schätzen, dass du jede Woche den Müll raus trägst. Kannst du in Zukunft bitte auch daran denken, die Mülltonne von der Straße in die Einfahrt zurück zu rollen?“*.
6. **Hören Sie zu, um zu verstehen, nicht um zu richten**.
7. **Hören Sie aktiv zu**, d.h. fassen Sie die Ideen Ihres Partners zusammen, bevor Sie darauf reagieren.
8. **Vermeiden Sie Schuldzuweisungen und konzentrieren Sie sich auf Lösungen**.
9. **Wenn Sie mit den Problemen nicht fertig werden, benutzen Sie die Zehn Schritte zur Konfliktbewältigung**.
10. **Nutzen Sie Paarberatung**. Wenn Sie die Herausforderungen Ihrer Partnerschaft nicht allein bewältigen, gönnen Sie sich Unterstützung, bevor sie zu ernstesten Problemen werden.



## PERSÖNLICHES STRESSPROFIL

„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann;  
den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann;  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden!“

Reinhold Niebuhr

### KRITISCHE BEREICHE ERKENNEN

#### Kontrollieren Sie Ihren Stress - oder kontrolliert der Stress Sie?

Stressoren sind Ereignisse, die eine emotionale oder physische Reaktion hervorrufen. Stress kann positiv (Hochzeit, Beförderung) oder negativ (Verlust der Arbeit, Unfall, ernsthafte Erkrankung) sein. Wichtig ist, dass Sie in der Lage sind, die vielen Stressfaktoren in Ihrem Leben zu bewältigen.

Eine Möglichkeit der Stressbewältigung ist, *Schwerpunkte* zu setzen. Sie müssen entscheiden, welche Probleme geändert oder gelöst werden können und welche nicht. Diese Übung wird Ihnen helfen, sich auf die Schwerpunkte zu konzentrieren, auf Themen, die hohe Priorität haben und auf Themen, die sich ändern lassen können (Kasten 1).

#### Paar Übung:

- Suchen Sie jeweils vier Themen aus der Auswertung heraus, die besonders stressig für Sie sind.
- Ordnen Sie die Themen in eines der vier unten stehenden Kästen.
- Im Kasten 1 sind die **kritischsten Bereiche**

Leicht zu verändern

Schwer zu verändern

	Kasten 1: <b>kritischste Bereiche</b>	Kasten 2
hohe Priorität	<i>Welche Veränderungen können Sie jeweils vornehmen?</i>	<i>Wie werden Sie damit zurecht kommen?</i>
niedrige Priorität	Kasten 3 <i>Verbringen Sie zu viel Zeit mit unwichtigen Themen?</i>	Kasten 4: <b>am wenigsten kritische Bereiche</b> <i>Können Sie diese Themen vergessen oder akzeptieren?</i>

#### FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

Suchen Sie sich, ein Thema aus dem Kasten 1, an dem Sie als Paar zusammen arbeiten wollen. Versuchen Sie als Team zu Ihrem Ziel zu kommen.

- Reden Sie miteinander über das Thema.
- Setzen Sie gute Konfliktbewältigungsstrategien ein.
- Seien Sie flexibel miteinander.



## PERSÖNLICHES STRESSPROFIL

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, sie zu reiten.“  
Jon Kabat-Zinn

### PRIORITÄTEN SETZEN

Als erstes überlegen Sie, wie viel Zeit Sie *jetzt* mit den Aktivitäten verbringen. Als nächstes überlegen Sie, wie viel Zeit Sie damit verbringen *wollen* („Ihr Ziel“). Dann überlegen Sie, wie Sie dieses Ziel erreichen wollen.

	JETZT (Stunden pro Woche)	IHR ZIEL	Wie wollen Sie dieses Ziel erreichen?
<b>ARBEIT:</b>			
Zeit bei der Arbeit/Schule	_____	_____	_____
Arbeit mit nach Hause bringen	_____	_____	_____
Pendeln/Fahrzeiten	_____	_____	_____
<b>PERSÖNLICH:</b>			
Sport	_____	_____	_____
Fernsehen	_____	_____	_____
Computer/Videospiele	_____	_____	_____
Hobbys	_____	_____	_____
Lesen	_____	_____	_____
Freunde	_____	_____	_____
Religiöse Aktivitäten	_____	_____	_____
Ehrenamtliche Arbeit	_____	_____	_____
Schlaf (Stunden pro Nacht)	_____	_____	_____
<b>EHE: (Paare)</b>			
Zuhause zusammen	_____	_____	_____
Verabredungen	_____	_____	_____
Gespräche (Minuten pro Tag)	_____	_____	_____
<b>ZU HAUSE:</b>			
Putzen	_____	_____	_____
Kochen	_____	_____	_____
Lebensmittel einkaufen	_____	_____	_____
Besorgungen	_____	_____	_____
Gartenarbeit	_____	_____	_____
Reparaturen im Haushalt	_____	_____	_____
<b>FAMILIE: (falls Kinder zu Hause sind)</b>			
Anzahl der gemeinsamen Mahlzeiten	_____	_____	_____
Familienaktivitäten	_____	_____	_____
Kinder hin- und herfahren	_____	_____	_____
Mit den Hausaufgaben helfen	_____	_____	_____
Zusammen zu Hause	_____	_____	_____

### FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

- Welche Bereiche sind Ihrer Meinung nach unausgewogen?
- Was müssen Sie unternehmen, damit Ihre Ziele Realität werden?





### HOCHZEITSSTRESS

Unterschiede und Meinungsverschiedenheiten sind in der Hochzeitsvorbereitung unvermeidlich, wie auch in der Ehe selbst. Jetzt ist eine gute Zeit zu lernen, wie Sie damit umgehen. Hier sind einige Strategien, die Sie hilfreich finden könnten:

**1. Betrachten Sie das große Ganze und wie jede Entscheidung davon beeinträchtigt wird.** Manche Entscheidungen werden folgerichtig getroffen, indem Sie andere Wünsche besprechen. Zum Beispiel sollten Sie rechtzeitig eine Gästeliste erstellen, denn davon hängen andere wichtige Entscheidungen ab (unter anderem Kosten und Örtlichkeit). Wenn einer von Ihnen am tropischen Strand heiraten möchte und der andere in der Heimatstadt, müssen Sie dieses Thema auch im Zusammenhang mit den gebrechlichen Großeltern, die Sie jeweils dabei haben wollen, besprechen. Wenn Sie das große Ganze sehen, werden Sie viel leichter mit den Unterschieden umgehen können.

**2. Fragen Sie sich, für wen es am wichtigsten ist.** Manchmal können Sie anstandslos nachgeben, wenn es Ihrem Partner wichtiger zu sein scheint. Vielleicht bevorzugen Sie eine kleine Hochzeitsfeier, aber Ihr Partner hat schon immer von einer großen Hochzeitsgesellschaft geträumt. Überlegen Sie, für wen dieses Thema am wichtigsten ist.

**3. Ab und zu sollten Sie Ihren Hochzeitsvorbereitungsstress und Ihre Kompetenz überprüfen.** Wenn Ihr Partner seine Aufgaben noch nicht erfüllt hat oder Sie meinen, besser in der Lage zu sein, eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen, können Sie Ihren Partner höflich fragen, ob Sie die Aufgabe übernehmen dürfen (z.B. „*Ich interessiere mich für das Fotografieren und habe nächste Woche wenig zu tun. Soll ich nicht den Fotograf anrufen?*“) Es ist ganz wichtig, sich auf Aufgabenveränderungen zu einigen, anstatt zu sagen „*Wenn du es nicht machst, mach ich es halt!*“ Die Person, die von einer Aufgabe befreit wurde, sollte dann ihre Hilfe bei anderen Aufgaben anbieten.

**4. Reden Sie miteinander und lernen Sie voneinander anstatt zu erwarten, der Partner könne Gedanken lesen.** Manchmal sehen Sie ein Problem nicht, weil es für Sie selbstverständlich ist. Sie können sich gegenseitig über Ihre Familien- und Glaubensstraditionen aufklären. Zum Beispiel sollte ein katholischer Bräutigam seiner evangelischen Braut schon *vor* der Hochzeit von den Traditionen und Bräuche einer katholischen Hochzeit erzählen, um Überraschungen zu vermeiden.

**5. Wenn Sie Ihr Bestes tun, mit Ihren Unterschieden umzugehen, und dennoch Schwierigkeiten haben, prüfen Sie, ob Ihrem Konflikt tiefere Fragen zugrunde liegen.** Zum Beispiel geht es manchmal nicht um die Anzahl der Gäste, sondern um das Gefühl von Neid oder Konkurrenz, wenn einer von Ihnen eine größere Familie oder einen größeren Freundeskreis hat. Manchmal geht es nicht um einen Konflikt zwischen Ihnen beiden, sondern zwischen einem von Ihnen und Familienangehörigen.

Die Kommunikationsfähigkeiten, die Sie bei PREPARE/ENRICH erlernt haben, sind besonders wertvoll, wenn es zwischen Ihnen Spannungen gibt. Benutzen Sie lieber „Ich-Botschaften“ anstatt den Partner zu beschuldigen. Hören Sie genau zu, damit Sie wirklich verstehen, was der Partner sagen will, bevor Sie Problemlösungen vorschlagen. Ihre alltägliche Kommunikation ist für alltägliche Probleme in Ordnung, aber wenn es um Hochzeitsvorbereitungen geht, sollten Sie wirklich Ihr Bestes geben!

**Aus dem Buch *Take Back Your Wedding: Managing the People Stress of Wedding Planning*, von William J. Doherty und Elizabeth Doherty Thomas (2007).**



## KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

### ZEHN SCHRITTE ZUR KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

Jedes Paar hat Differenzen und Auseinandersetzungen, doch finden gesunde Paare Wege, ihre Streitigkeiten zu beheben, ohne dass sie in einen Ehekrieg ausarten. Solche Paare akzeptieren und schätzen die Tatsache, dass jeder Mensch eine eigene Meinung hat. Sie ermutigen zu Offenheit und arbeiten gemeinsam an einer befriedigenden Lösung. So einfach wie diese Übung aussieht, so schwer mag sie in Wirklichkeit sein. Nehmen Sie sich für alle 10 Schritte Zeit. Konzentrieren Sie sich auf jeweils nur *ein* Problem und Sie werden neue Lösungen für alte Probleme entdecken.

**1. Legen Sie eine Zeit und einen Ort für ein gemeinsames Gespräch fest.**

**2. Definieren Sie das Problem - seien Sie konkret.**

**3. Wie tragen Sie beide zu dem Problem bei?**

Mann: \_\_\_\_\_

Frau: \_\_\_\_\_

**Schreiben Sie alle Lösungsversuche aus der Vergangenheit auf, die nicht erfolgreich waren.**

1) \_\_\_\_\_ 3) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_ 4) \_\_\_\_\_

**5. Brainstorming:** Sammeln Sie völlig neue Ideen und schreiben Sie 10 Lösungsmöglichkeiten auf. Bewerten oder kritisieren Sie die Vorschläge zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

1) \_\_\_\_\_ 6) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_ 7) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_ 8) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_ 9) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_ 10) \_\_\_\_\_

**6. Besprechen Sie jetzt diese Vorschläge.** Bemühen Sie sich, so objektiv wie möglich zu sein, und sprechen Sie darüber, wie nützlich und angebracht jeder Vorschlag ist, um den Konflikt zu lösen.

**7. Einigen Sie sich auf *eine* Lösung, die Sie ausprobieren wollen.**

**8. Beschreiben Sie so konkret wie möglich, wie Sie zur Problemlösung beitragen wollen.**

Mann: \_\_\_\_\_

Frau: \_\_\_\_\_

**9. Legen Sie eine Zeit und einen Ort fest, um Ihre Fortschritte zu besprechen.**

Ort: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

**10. Belohnen Sie sich gegenseitig, wenn Sie zu einer Lösung beitragen.** (Wenn Sie merken, dass Ihr Partner einen positiven Beitrag zur Problemlösung leistet, loben Sie seine Bemühungen)



*„Zornig werden kann jeder. Das ist leicht. Aber der richtigen Person gegenüber zornig zu werden, im richtigen Maß, zur rechten Zeit, zum rechten Zweck und auf die richtige Weise - das ist nicht so einfach.“ Aristoteles*

### WIE MAN SICH EINE AUSZEIT NIMMT

Wenn sich Ärger und Frustration hochschaukeln, werden Konflikte manchmal sehr hitzig. Statt Ich-Botschaften zu senden, beginnen die Partner dann, sich gegenseitig zu beschuldigen, zu kritisieren oder sich anzuschreien. Sie unterbrechen einander, setzen den Partner herab und übergehen ihn, statt aktiv zuzuhören. Diese physiologische „Kampf- oder Fluchtreaktion“ wird ausgelöst, sobald jemand meint, sich ohne Rücksicht auf den Partner selbst schützen zu müssen. Wenn die Situation so eskaliert, geschieht es häufig, dass wir Dinge sagen oder tun, die wir später bereuen. Zudem ist es in diesem Stadium fast unmöglich, ein konstruktives Gespräch zu führen und zu einer Lösung zu kommen, mit der beide einverstanden sind. An diesem Punkt kann eine Auszeit hilfreich sein. Sie ermöglicht es den Partnern, sich erst einmal zu beruhigen, sich ihrer jeweiligen Gefühle und Bedürfnisse klar zu werden und dann neu darüber nachzudenken, wie sie das problematische Thema konstruktiv angehen könnten.

**1. WERDEN SIE SICH DESSEN BEWUSST**, dass Sie eine Auszeit benötigen. Sind ihre Hände zu Fäusten geballt? Haben Sie einen roten Kopf? Geht Ihr Atem schneller? Laufen Ihnen Tränen über das Gesicht? Möchten Sie am liebsten schreien oder etwas durch die Gegend werfen? Macht Ihnen die Heftigkeit Ihres Partners Angst? Fühlen Sie sich emotional abgeschnitten?

- Lernen Sie, die Signale zu erkennen, wann sich die Situation für Sie zu stark aufgeheizt hat, als dass Sie sich mit Ihrem Partner noch konstruktiv auseinandersetzen könnten.
- Welche körperlichen und emotionalen Reaktionen geben Ihnen einen Hinweis darauf, dass Sie eine Auszeit brauchen?

**2. BITTEN SIE UM DIE AUSZEIT.** Beanspruchen Sie für sich eine Auszeit, indem Sie z.B. sagen: „Ich bin im Moment zu wütend, um weiter zu diskutieren; ich brauche eine Auszeit. Gib mir bitte eine Stunde Zeit, um ruhig zu werden und meine Gedanken zu sortieren.“

- Achten Sie darauf, die Auszeit für sich selber zu bestimmen. Es ist selten hilfreich, dem anderen zu sagen „Du brauchst eine Auszeit!“. Machen Sie einen Vorschlag, zu welchem Zeitpunkt das Gespräch voraussichtlich fortgesetzt werden kann.

**3. ENTSPANNEN UND BERUHIGEN SIE SICH.** Atmen Sie tief durch. Joggen Sie eine Runde. Machen Sie einen Spaziergang oder nehmen Sie ein Bad. Schreiben Sie Tagebuch. Lesen Sie etwas, beten Sie oder sehen Sie ein Weilchen fern.

- Tun Sie etwas, das Ihnen dabei hilft, sich zu entspannen und den emotionalen Druck abzubauen.
- Was könnten Sie tun, um zur Ruhe zu kommen?

**4. BEHALTEN SIE IM BLICK, WORAUF ES ANKOMMT.**

- Versuchen Sie, herauszufinden, welche Gedanken und Gefühle es waren, die Sie im Gespräch nur so schwer vermitteln konnten.
- Überlegen Sie sich, durch welche Ich-Botschaften Sie Ihrem Partner Ihre Gedanken, Gefühle oder Bedürfnisse mitteilen könnten.
- Versuchen Sie, sich in die Sichtweise Ihres Partners und dessen Gefühle hineinzusetzen.
- Denken Sie daran, dass Sie und Ihr Partner ein Team sind und als solches nur dann „gewinnen“ können, wenn Sie eine Lösung finden, die beide Partner zufrieden stellt.

**5. SETZEN SIE IHR GESPRÄCH FORT.** Äußern Sie sich dabei selbstbehauptend und hören Sie aktiv zu oder nehmen Sie die „10 Schritte zur Konfliktbewältigung“ zu Hilfe. Diese Werkzeuge geben dem Gespräch Struktur und tragen dazu bei, die Intensität unter Kontrolle zu halten, während Sie versuchen, einen Konflikt zu lösen. Stehen Sie zu Ihrem Versprechen, das Thema noch einmal aufzugreifen, wenn Sie wieder in der Lage dazu sind, ein konstruktiveres Gespräch zu führen.



## KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

---

*„Der Schwache kann nicht verzeihen. Vergeben zu können, ist eine Eigenschaft des Starken.“*

Mahatma Gandhi

### UM VERGEBUNG BITTEN UND VERZEIHEN

Jedes Paar macht früher oder später die Erfahrung, dass Konflikte entstehen und man einander verletzt oder enttäuscht. Manchmal geht es um Kleinigkeiten - dass ein Termin vergessen oder irgendetwas nicht erledigt wurde. In manchen Partnerschaften kommt es aber auch zu schwerwiegenden Tatbeständen wie Untreue, Sucht oder Gewalt. In jedem Fall kann es für den Prozess der Heilung und Wiederherstellung der Beziehung eine wichtige Rolle spielen, wenn sich die Partner Zeit dafür nehmen, einander um Vergebung zu bitten und zu verzeihen.

Vergebung ist die Willensentscheidung, dem Schuldigen gegenüber auf mein Recht auf Rache, Vergeltung und negative Gedanken zu verzichten, um selbst von Ärger und Groll frei zu werden. Auf diese Weise wird die Heilung vorangebracht, der innere Friede kehrt zurück, und es eröffnet sich die Chance auf Versöhnung innerhalb der Beziehung.

Es muss aber auch deutlich gesagt werden, was Vergebung *nicht* ist: Vergebung heißt nicht, Unrecht zu vergessen, zu billigen oder dauerhaft hinzunehmen. Vergebung schließt auch nicht in jedem Fall eine Aussöhnung mit ein - manchmal ist diese nicht möglich oder würde ein Sicherheitsrisiko bedeuten. Vergebung geschieht nicht immer sofort; hier findet ein Prozess statt, der womöglich einige Zeit in Anspruch nimmt. Bedrängen Sie Ihren Partner nicht, wenn dieser Tage oder Wochen benötigt, bis er Vergebung zusprechen kann.

#### Um Vergebung bitten in sechs Schritten:

1. Räumen Sie ein, dass das, was Sie getan haben, falsch oder verletzend war.
2. Versuchen Sie, zu verstehen/nachzuempfinden, welchen Kummer Sie verursacht haben.
3. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Handeln, und sorgen Sie, wenn nötig, für eine Entschädigung.
4. Versichern Sie Ihrem Partner, dass sich dieses Verhalten nicht wiederholen wird.
5. Entschuldigen Sie sich und bitten Sie um Verzeihung.
6. Vergeben Sie sich selbst.

#### Verzeihen in sechs Schritten:

1. Gestehen Sie Ihren Schmerz und Ärger ein. Lassen Sie das Empfinden zu, sich nicht respektiert zu fühlen.
2. Formulieren Sie ganz konkret, wie Ihre Erwartungen und Grenzen für die Zukunft aussehen.
3. Verzichten Sie auf Ihr Recht, sich zu revanchieren, aber bestehen Sie darauf, dass Sie in Zukunft besser behandelt werden wollen.
4. Lassen Sie Anschuldigungen, Groll und eine negative Haltung Ihrem Partner gegenüber los.
5. Bringen Sie Ihrem Partner gegenüber zum Ausdruck, dass Sie ihm verzeihen.
6. Bemühen Sie sich um eine Aussöhnung (wenn Ihre Sicherheit dabei nicht gefährdet wird).

*Teile dieser Ausführungen verdanken wir inhaltlich Richard D. Marks, Ph.D., Marriage for Life, Inc., Jacksonville, Florida, USA.*



*„Die goldene Regel des Haushaltens: Geben Sie weniger aus als Sie verdienen, und sparen und investieren Sie den Rest.“*

### GELD - EIN HERAUSFORDERNDES THEMA

Wenn zwei Leute eine Verbindung eingehen, bedeutet das zugleich, dass zwei unterschiedliche Haltungen dem Geld gegenüber in Einklang gebracht werden müssen. Was wir in unserer Kindheit und Jugend erleben, bestimmt mit darüber, wie wir über Geld denken. Geld steht in unserem Leben sinnbildlich für Dinge wie Sicherheit, Fürsorge, Möglichkeiten, Vertrauen und Abhängigkeit bzw. Unabhängigkeit. Von daher ist es kein Wunder, dass Geld eine der Hauptursachen für eheliche Konflikte und Auseinandersetzungen ist.

#### **Setzen Sie sich finanzielle Ziele:**

Oft kommt in den Zielen die innere Haltung Geld gegenüber zum Ausdruck; deshalb sollte man beides zusammen betrachten. Der Partner mit dem größeren Sicherheitsbedürfnis wird eher dazu neigen, finanzielle Ziele im Bereich des Sparens anzusiedeln als der andere, für den das Geld womöglich schlicht dem Vergnügen dient. Die Übung auf der nächsten Seite regt Sie dazu an, sich finanzielle Ziele zu überlegen, darüber zu diskutieren und daraus gemeinsame Ziele zu entwickeln.

#### **Erstellen Sie einen Haushaltsplan:**

In einem Haushaltsplan legen Sie fest, welchen Betrag Ihre Ausgaben in den einzelnen Lebens- und Haushaltsbereichen umfassen dürfen. Auf diese Weise behalten Sie die Kontrolle über Ihre Finanzen - was gerade in einer Kultur, die uns ständig dazu animiert, Geld auszugeben, sehr hilfreich ist. Wenn Sie einen Haushaltsplan aufstellen wollen, ist es sinnvoll, zunächst einmal ein bis drei Monate lang all Ihre Ausgaben aufzulisten und dann für jede Kategorie einen Durchschnittswert zu ermitteln. Füllen Sie die Vorlage „Haushaltsplan“ so aus, dass Sie ihn tatsächlich einsetzen können und vergessen Sie nicht, auch in die Spalte „Rücklagen“ eine Summe einzutragen.

#### **Welche Bedeutung hat Geld für Sie?:**

In dieser Übung geht es darum, Ihre innere Haltung Geld gegenüber zu evaluieren und sich darüber auszutauschen. Wenn Sie die Einstellung Ihres Partners kennen, können Sie sich Ihre jeweiligen Stärken in diesem Bereich zunutze machen und eine gemeinsame Linie finden.

**Ein Wort zum Sparen:** In ihrem Buch „The Millionaire Next Door“ (1996) führen Stanley und Danko aus, dass der amerikanische Durchschnittsmillionär sein Vermögen durch eigene Anstrengung erworben hat und zumeist bescheiden lebt. Er spart mindestens 15 % seiner Einkünfte und gibt nicht sehr viel für materielle Dinge aus. Im medialen Fokus stehende Konsumenten, die teure Autos fahren und Designerklamotten tragen, haben oft nur geringe Ersparnisse oder Rücklagen vorzuweisen.

Nur 19 % der befragten Millionäre hatten ihr Vermögen geerbt. Das widerlegt die landläufige Meinung, dass Reichtum oft von Generation zu Generation weitergegeben wird. Wer Geld anlegt, profitiert vom Zinseszins. Rücklagen zu bilden, ist ein Schlüsselfaktor jedes guten Finanzplans.



*„Es ist nichts falsch daran, dass Menschen Reichtümer besitzen – falsch wird es, wenn Reichtümer Menschen besitzen.“* Billy Graham

### FINANZIELLE ZIELE SIND WICHTIG

Das Thema Finanzen verursacht mehr eheliche Auseinandersetzungen als jedes andere Thema. Egal wie viel oder wie wenig Geld ein Paar zur Verfügung hat - zu entscheiden, was angeschafft und wofür Geld ausgegeben werden soll, stellt für die meisten Paare ein Problem dar.

In der Regel konzentrieren sich die meisten Paare lediglich auf kurzfristige finanzielle Ziele (z.B. „Heute begleiche ich 100 € meiner Kreditkartenrechnung.“). Kurzfristige Ziele sollten jedoch zugleich auch Ihre langfristigen Ziele mit berücksichtigen (z.B. „Wir wollen genügend Eigenkapital ansparen, um uns ein Haus kaufen zu können.“).

Eine Möglichkeit, wie Sie Konflikte wegen der Finanzen eindämmen können, besteht darin, mit Ihrem Partner zusammen kurzfristige und langfristige Ziele festzulegen. Indem Sie sich auf gemeinsame Ziele einigen, wird Ihr Gefühl dafür, dass Sie ein Team sind und auf diesem komplexen Themengebiet zusammenarbeiten, gestärkt.

#### Entwickeln Sie Ihre finanziellen Ziele

Jeder Partner sollte für sich über seine kurz- und langfristigen finanziellen Ziele nachdenken, bevor Sie sich darüber austauschen. Kurzfristige Ziele umfassen alles, was man in einem Zeitraum von sechs bis zwölf Monaten erreichen kann. Langfristige Ziele sind in etwa ein bis fünf Jahren realisierbar. Denken Sie daran, dass Ihre Ziele realistisch, klar und konkret sein sollten.

#### Kurzfristige Ziele (6-12 Monate):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Langfristige Ziele (1-5 Jahre):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

- Lesen Sie einander Ihre Listen vor. Was haben sie gemeinsam?
- Wo liegen die Unterschiede?
- Entscheiden Sie miteinander über Ihre gemeinsamen Ziele.
- Sprechen Sie darüber, was jeder von Ihnen zur Erreichung dieser Ziele beitragen kann.
- Nehmen Sie sich Ihre Liste von Zeit zu Zeit wieder vor, damit Sie die Ziele nicht aus den Augen verlieren



# FINANZMANAGEMENT

## HAUSHALTSPLAN

Einkommen: (Netto)	Ausgaben: (monatlich)	Momentan	Zukunftspläne
Mann: _____	Wohnen:		
Frau: _____	Miete/Hypotheken:	_____	_____
Sonstige: _____	Strom, Gas, Wasser:	_____	_____
<b>SUMME:</b> _____	GEZ, Müllabfuhr, etc.:	_____	_____
	Telefon/Handy:	_____	_____
	Ernährung:		
	Lebensmittel:	_____	_____
	Genussmittel:	_____	_____
	Essen gehen:	_____	_____
	Kinder:		
	Betreuung, Kindergarten, Hort:	_____	_____
	Schulbedarf:	_____	_____
	Taschengeld:	_____	_____
	Sonstiges:	_____	_____
	Haushalt:		
	Reinigung und Pflege:	_____	_____
	Sonstiges:	_____	_____
	Persönliches:		
	Körperpflege:	_____	_____
	Kleidung:	_____	_____
	Medikamente/Arztgebühren:	_____	_____
	Freizeit u. Kultur:	_____	_____
	Geschenke:	_____	_____
	Auto/Transport:		
	Benzin, Öl:	_____	_____
	Autowäsche, Reparaturen:	_____	_____
	öffentliche Verkehrsmittel	_____	_____
	Versicherungen:		
	Krankheit, Rente, Leben:	_____	_____
	Haftpflicht, Hausrat:	_____	_____
	KFZ:	_____	_____
	Finanzen:		
	Steuern:	_____	_____
	Kredite:	_____	_____
	Bausparvertrag:	_____	_____
	Spenden/Zehnten	_____	_____
	Rücklagen:	_____	_____
	Sonstiges:	_____	_____
	_____	_____	_____
	<b>SUMME Ausgaben:</b>	_____	_____

<b>SUMME EINKÜNFTE:</b>	_____	_____
<b>SUMME AUSGABEN:</b>	_____	_____
<b>ÜBERSCHUSS ODER DEFIZIT:</b>	_____	_____





## FINANZMANAGEMENT

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
trifft überhaupt nicht zu	trifft eher eher nicht zu	unentschieden	trifft eher zu	trifft genau zu

### WELCHE BEDEUTUNG HAT GELD FÜR SIE?

**Bewerten Sie jede Aussage gemäß der Skala mit 1 bis 5 Punkten:**

- \_\_\_\_\_ 1. Ich sehe zu Leuten auf, die finanziell sehr erfolgreich sind.
- \_\_\_\_\_ 2. Wenn ich eine größere Anschaffung tätige, überlege ich mir, was andere von meinem Kauf halten werden.
- \_\_\_\_\_ 3. Es wirft ein positives Licht auf mich, wenn ich Dinge von guter Qualität besitze.
- \_\_\_\_\_ 4. Es ist mir wichtig, einen Lebensstil zu pflegen, der dem meiner Bekannten ebenbürtig oder überlegen ist.
- \_\_\_\_\_ 5. Gewisse Ersparnisse zu haben, ist mir sehr wichtig.
- \_\_\_\_\_ 6. Wenn ich Geld übrig hätte, würde ich das lieber zur Bank bringen, als eine Anschaffung zu tätigen.
- \_\_\_\_\_ 7. Ich lege mein Geld lieber sicher an und nehme eine niedrige Rendite in Kauf, statt ein Risikoinvestment zu tätigen, das eine hohe Rendite verspricht.
- \_\_\_\_\_ 8. Es gibt mir Sicherheit, wenn ich weiß, dass wir genügend Geld haben, um unsere Rechnungen zu begleichen.
- \_\_\_\_\_ 9. Ich liebe es, bummeln zu gehen und neue Sachen zu kaufen.
- \_\_\_\_\_ 10. Leute mit mehr Geld haben auch mehr Spaß.
- \_\_\_\_\_ 11. Ich gebe wirklich gerne Geld für mich und andere aus.
- \_\_\_\_\_ 12. Man kann sich das Glück nicht mit Geld erkaufen, aber es ist doch eine Hilfe.
- \_\_\_\_\_ 13. Derjenige, der für die Finanzen zuständig ist, hat das Sagen.
- \_\_\_\_\_ 14. Mir wäre unwohl dabei, mein gesamtes Geld auf einem gemeinsamen Konto zu haben.
- \_\_\_\_\_ 15. Ein großer Nutzen von Geld besteht darin, dass man dadurch Einfluss auf andere nehmen kann.
- \_\_\_\_\_ 16. Ich finde, jeder von uns sollte sein Einkommen selbst verwalten.

**Auswertung:** Die obigen 16 Aussagen repräsentieren vier Kategorien mit je vier Statements. Addieren Sie Ihre Punkte für jede Kategorie und notieren Sie die Ergebnisse. Die Summe bewegt sich jeweils zwischen 4 und 20, wobei eine hohe Zahl besagt, dass Sie die Aussage dieser Kategorie für zutreffend halten. Es ist möglich, in mehreren Kategorien auf einen hohen oder niedrigen Wert zu kommen. Dem Kästchen können Sie entnehmen, wie Ihre Ergebnisse gedeutet werden können.

Kategorie	Nummern	Gesamtwert	Bewertung	Gesamtwert	Bedeutung
Geld symbolisiert Status	1–4	_____	_____	17–20	sehr stark
Geld symbolisiert Sicherheit	5–8	_____	_____	13–16	stark
Geld symbolisiert Vergnügen	9–12	_____	_____	9–12	mittelgradig
Geld symbolisiert Kontrolle	13–16	_____	_____	4–8	niedrig

### FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

- Vergleichen Sie die Werte, die Sie in den vier Kategorien erzielt haben und sprechen Sie darüber, welche Bedeutung Geld für jeden von Ihnen hat.





### VERABREDUNGEN („DATES“)

Wenn Sie sich wünschen, dass Ihre Beziehung lebendig bleibt und sich weiterentwickelt, lautet unser guter Rat: Verabreden Sie sich mit Ihrem Partner regelmäßig zu einem Date! Dates helfen Ihnen dabei, Ihre Freundschaft zu pflegen, die wiederum als einer der besten Indikatoren für eine erfolgreiche, langjährige Ehe gilt. Regelmäßige Dates wirken wie ein Katalysator, mit dessen Hilfe Sie in Ihrer Beziehung eine starke Freundschaft entwickeln und sich über die Jahre hinweg die emotionale Nähe bewahren können. Diese Übung wird Ihnen dabei helfen, Dates einzuführen, diese Gewohnheit wiederzubeleben oder zu intensivieren.

#### 1. Beantworten Sie jeder für sich schriftlich folgende Fragen:

- Was waren für Sie im Rückblick gesehen die schönsten Verabredungen im Laufe Ihrer Beziehung?

---

- Was machen Sie gerne miteinander (Sport, Hobbys, sonstige Interessen, Freizeitaktivitäten?)

---

- Nennen Sie einige Dinge, die Sie gerne mit Ihrem Partner zusammen lernen, ausprobieren oder weiterverfolgen würden (z.B. Sport, Kochen, Wandern)!

---

#### 2. Sprechen Sie miteinander über das Notierte und erstellen Sie davon ausgehend eine gemeinsame Liste mit möglichen Ideen für Dates.

a. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

**3. Bewerten Sie die Vorschläge auf Ihrer gemeinsamen Liste und legen Sie fest, in welcher Reihenfolge Sie sie umsetzen wollen.** Verwenden Sie für Ihre Bewertung die untenstehenden Kriterien. Wenn Sie z.B. eher knapp bei Kasse sind, könnten Sie eine frühere Idee wiederbeleben, wo Sie sich Käsebröte schmierten und im Park picknickten.

- **Zeitraumen des Dates** (z.B. 1 Stunde, 2 Stunden, Abend, Nachmittag, Vormittag, ganztägig)
- **Kosten** (€ = billig, €€ = nicht ganz billig, €€€ = teuer)
- **Energiebedarf** (wenig - ein mittleres Maß - viel Energie erforderlich)

a. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

**4. Nehmen Sie nun Ihre Terminkalender zur Hand und tragen Sie für die kommenden zwei Monate ein Date pro Woche ein.** Es dauert drei Wochen, bis etwas zur Gewohnheit wird (oder sich wieder neu festigt) und sechs Wochen, bis es sich wirklich vertraut anfühlt. Verabreden Sie sich mit Ihrem Partner in den nächsten zwei Monaten einmal wöchentlich zu einem Date und Sie sind auf dem besten Weg dazu, Ihrer Beziehung mit Hilfe von Spaß und Romantik Schwung zu verleihen!

Nähere Hinweise zum Programm der „10 Great Dates“ von David und Claudia Arp (Buch und DVD) finden Sie unter [www.10greatdates.de](http://www.10greatdates.de)



## SEXUALITÄT UND ZÄRTLICHKEIT

### INTIMITÄT AUSDRÜCKEN

Emotionale und körperliche Intimität hängen eng zusammen. Paare, die eine gute emotionale Beziehung zueinander haben, sich geliebt und wertgeschätzt fühlen, haben zugleich die beste körperliche Beziehung.

#### FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

**Wenn in den folgenden Fragen von Zärtlichkeit die Rede ist, ist hier jede verbale oder non-verbale, nicht-sexuelle Bekundung von Liebe gemeint.**

Zärtlichkeit zu zeigen ist zu einem großen Teil eine erlernte Fähigkeit. Selbst Leute, denen sie einfach „im Blut zu liegen“ scheint, wurden in der Regel in einem Umfeld groß, das ihnen Zärtlichkeit vorlebte und entgegenbrachte. Menschen, die sich dabei unbehaglich fühlen, haben es daheim womöglich nicht oder kaum erlebt, dass Zärtlichkeiten ausgetauscht wurden. In jedem Fall ist es von Bedeutung, dass Sie darüber ins Gespräch kommen, wie Sie aufgewachsen sind und wie das Ihre Erwartungen auf diesem Gebiet geprägt hat.

- Was bedeutet „Zärtlichkeit“ für Sie?
- Wie viel Zärtlichkeit haben Sie als Kind und Heranwachsender in Ihrer Familie erlebt (verbal und nonverbal)?
- Wie haben Sie auf die Zärtlichkeiten, die Ihnen entgegen gebracht wurden (oder deren Fehlen) reagiert?
- Wie hat Ihr Vater Zärtlichkeit ausgedrückt?
- Wie hat Ihre Mutter diese zum Ausdruck gebracht?
- Welches Maß an Zärtlichkeit wünschen Sie sich in Ihrer Ehe – auf einer Skala von 1-10? (1 - sehr wenig, 10 - sehr viel)

#### *Für Paare vor der Heirat:*

- Welche Einstellung zur Sexualität herrschte in Ihrer Familie? Wurde darüber gesprochen?
- Woher haben Sie Ihr Wissen über Sexualität bezogen?
- Haben Sie Ihre sexuelle Vergangenheit vor Ihrem Partner völlig offengelegt? Wenn nicht, aus welchem Grund?
- Haben für Sie bei der Beendigung einer Beziehung jemals ein Mangel an Zärtlichkeit oder fehlende sexuelle Befriedigung eine Rolle gespielt?
- Sprechen Sie darüber, was Sie über Pornographie denken.
- Haben Sie schon über Familienplanung und/oder Verhütung miteinander gesprochen?

#### *Für verheiratete Paare:*

- Was brauchen Sie, um in der richtigen Stimmung für Sex zu sein?
- Fällt es Ihnen leicht, beim Sex die Initiative zu ergreifen? Weshalb oder weshalb nicht?
- Wie oft hätten Sie gerne Sex?
- Welche sexuellen Aktivitäten genießen Sie am meisten?
- Gibt es bestimmte sexuelle Praktiken, bei denen Sie sich unwohl fühlen?
- Wie könnte jeder von Ihnen dazu beitragen, dass Ihre sexuelle Beziehung (noch) befriedigender wird?



## ROLLENVERSTÄNDNIS

„Alle Tiere sind gleich. Aber manche sind gleicher als die anderen.“

George Orwell

### AUFGABENVERTEILUNG

Listen Sie Ihre Zuständigkeiten im Bereich der Haushaltsführung und/oder der Kinder und die Ihres Partners auf. Ihr Partner sollte ebenfalls beide Listen ausfüllen. *Anmerkung: Wenn Sie noch keinen gemeinsamen Haushalt führen, erstellen Sie die Listen auf der Grundlage dessen, wie Sie sich die Aufgabenteilung im Haushalt für die Zukunft vorstellen.*

#### Ihr Beitrag zur Haushaltsführung (bzw. Ihr geplanter Beitrag)

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_

#### Der Beitrag Ihres Partners zur Haushaltsführung (bzw. geplanter Beitrag)

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_

### FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

1. Vergleichen und besprechen Sie Ihre Aufstellungen! Gibt es Überraschungen?
2. Ergibt sich die Rollen- und Aufgabenverteilung bei Ihnen in erster Linie aufgrund der jeweiligen Interessen und Fähigkeiten, oder ist sie durch ein eher traditionelles Verständnis der männlichen/weiblichen Rolle bestimmt?
3. Denken Sie kurz darüber nach, inwieweit diese Listen dem ähneln, wie Sie früher die Rollen Ihrer Eltern erlebt haben.
4. Tauschen Sie sich darüber aus, wo Sie sich eine Veränderung Ihrer Rollenverteilung wünschen. Verständigen Sie sich, wenn nötig, darauf, welche Korrekturen Sie in Ihren aktuellen Listen vornehmen könnten.
5. Überarbeiten Sie Ihre Auflistung und treffen Sie eine Vereinbarung, welche Aufgaben jeder von Ihnen zukünftig übernehmen wird. Legen Sie fest, wann Sie sich die neuen Listen zur Überprüfung wieder vornehmen wollen.

### Übung zum Rollenverständnis: Tauschen Sie Ihre Rollen!

Fassen Sie, nachdem Sie Ihre Aufgabenlisten erstellt haben, einen Tag (oder eine Woche) ins Auge, an dem (in der) Sie die jeweiligen Haushaltspflichten Ihres Partners übernehmen. Dieser Rollentausch wird dazu beitragen, dass Sie eine neue Wertschätzung für die Leistung des anderen gewinnen.



## GLAUBENSÜBERZEUGUNGEN

---

*„Wir sind nicht menschliche Wesen, die das Spirituelle erfahren; wir sind spirituelle Wesen, die das Menschliche erfahren.“*

Pierre Teilhard de Chardin

### IHR GLAUBENSWEG

Spiritualität und Glaube haben großen Einfluss auf die menschliche Erfahrungswelt. Glaubensüberzeugungen bilden oft die Grundlage für die Werte, die eine Person oder ein Paar vertritt und für ihr Verhalten. Tatsächlich haben Menschen, die sich zum Glauben bekennen, das Empfinden, dass dieser ihre Beziehungen mit Leben erfüllt. Paare, die sich in Glaubensdingen einig sind, berichten von wesentlich größerer ehelicher Zufriedenheit und innerer Nähe als Paare, die in Glaubensfragen unterschiedliche Positionen vertreten.

Angesichts der positiven Auswirkungen, die Glaubensüberzeugungen auf eine Partnerschaft haben können, ist es sinnvoll, sich als Paar zu fragen, inwieweit die Glaubensüberzeugungen beider Partner miteinander zu vereinbaren sind. Paare, die einen festen Glauben haben und diesen praktizieren, berichten, dass er die Grundlage dafür bildet, dass ihre Liebe immer tiefer wird, dass sie zusammenwachsen und ihre Träume verwirklichen können. Wenn Ihre Glaubensüberzeugungen mit denen Ihres Partners nicht kompatibel sind, sprechen Sie miteinander darüber, wie Sie zu Ihrem Glauben gekommen sind. Das kann Ihnen dabei helfen, einander besser zu verstehen.

### FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

Was wissen Sie über den religiösen Werdegang Ihres Partners? Wie gut wissen Sie über Ihre eigene religiöse Prägung Bescheid? Das familiäre Glaubenserbe kann einer Beziehung Festigkeit und Ausgeglichenheit verleihen.

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich miteinander über die folgenden Fragen Gedanken zu machen und sich über Ihre jeweilige Sicht auszutauschen. Wenn Sie eine Frage nicht beantworten können, fragen Sie bei Angehörigen aus Ihrer Herkunftsfamilie nach, was diese meinen.

1. Wie würden Sie die religiöse Tradition und das Glaubenserbe Ihrer Familie beschreiben?
2. Welche religiösen Feiertage und Traditionen (bzw. Rituale) werden in Ihrer Familie eingehalten und gepflegt?
3. Wie stark oder wie wenig ähnelt Ihre persönliche religiöse Einstellung und Ihr Glaube dem Ihrer Herkunftsfamilie?
4. Welche Feiertage und Rituale haben für Sie persönlich Bedeutung?
5. Welches religiöse Symbol hat für Sie eine besondere Bedeutung (z.B. Menora, Kreuz, Christbaum)?
6. Befolgen (oder befolgten) Sie bestimmte Speisevorschriften?
7. Welche Bedeutung haben Geschenke für Sie?
8. Wie beeinflusst Ihr Glaubensleben Ihre Werte und die Entscheidungen, die Sie treffen?
9. In welchem Maß integrieren Sie Ihren Glauben und Ihr religiöses Leben in Ihre Ehe bzw. inwieweit würden Sie das gerne tun?
10. Haben Sie eine klare Vorstellung davon, wie die religiöse Erziehung Ihrer Kinder aussehen sollte?
11. Wie hat sich Ihr Verständnis von Gott im Laufe Ihres Lebens verändert?
12. Was ist, Ihrer Meinung nach, der Sinn des Lebens?



## ERWARTUNGEN AN DIE EHE

---

*„Jede Enttäuschung hat etwas mit einer unerfüllten Erwartung zu tun.“*

### SETZEN SIE SICH MIT IHREN ERWARTUNGEN AUSEINANDER!

Erwartungen an die Liebe und die Ehe haben großen Einfluss auf eine Beziehung. Ob Sie in Ihrem Leben enttäuscht oder glücklich sind, hängt zu einem großen Teil davon ab, inwieweit das, was Sie erleben, Ihren Erwartungen standhalten kann. Alle Paare gehen mit der Hoffnung und in dem Glauben in die Ehe, dass alles wunderbar werden wird. Probleme entstehen dort, wo diesen Annahmen der Bezug zur Realität fehlt.

Die folgenden Aussagen sind Wunschvorstellungen von der Ehe, wie sie oft geäußert werden. Markieren Sie die Aussagen, die Sie für wahr halten. Lesen Sie sich diese dann abwechselnd vor und sprechen Sie darüber.

1. Mein Partner wird all meine Bedürfnisse nach Gemeinschaft erfüllen.
2. Die Zeit wird unsere Probleme lösen.
3. Wenn ich erst um etwas bitten muss, verliert es an Bedeutung.
4. Ich erwarte, dass unsere Ehe ohne größere Probleme verlaufen wird und wir „glücklich leben bis ans Ende unserer Tage“.
5. Es ist gerechtfertigt, wenn ich meinem Partner Geheimnisse aus meiner Vergangenheit oder Gegenwart verschweige, um ihm nicht weh zutun.
6. Weniger Romantik ist gleichbedeutend mit weniger Liebe für einander.
7. An unserem Verhältnis zueinander wird sich niemals etwas ändern.
8. Mein Partner und ich werden das gleiche Interesse an Sex haben.
9. Unsere Beziehung wird besser werden, wenn wir ein Baby bekommen.
10. Wir werden die Dinge genauso handhaben, wie es in meiner Familie der Fall war.
11. Nichts wird uns je an unserer Liebe zweifeln lassen.
12. Ich glaube, dass ich alles über meinen Partner weiß.
13. Liebe allein genügt, um eine großartige Ehe zu führen.
14. Es ist besser, etwas, das mich beunruhigt, für mich zu behalten, als dadurch unnötige Probleme in unserer Beziehung zu verursachen.

### FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

1. Welcher dieser Aussagen sind Sie versucht, Glauben zu schenken?
2. Wenn Sie diesen Behauptungen zustimmen: Inwiefern könnten dadurch spätere Enttäuschungen vorprogrammiert sein?
3. Inwiefern hindert es Sie daran, sich selbst und Ihren Partner uneingeschränkt zu lieben und/oder zu ehren, wenn Sie diesen Annahmen Glauben schenken oder sich dementsprechend verhalten?



## KINDER UND ELTERNCHAFT

---

*„Bevor ich heiratete, hatte ich sechs Theorien über Kindererziehung;  
jetzt habe ich sechs Kinder und keine Theorie.“*

John Wilmot

### **FÜR PAARE MIT KINDERWUNSCH:**

#### **PAARGESPRÄCH ÜBER KINDER:**

1. Sprechen Sie darüber, ob und zu welchem Zeitpunkt Sie sich Kinder wünschen.
2. Wie viele Kinder wünschen Sie sich?
3. Was würden Sie tun, wenn Sie früher als geplant eine Schwangerschaft feststellen würden?
4. Was würden Sie tun, wenn sich herausstellen würde, dass Sie keine Kinder bekommen können? z.B. eine Adoption oder Behandlung gegen Unfruchtbarkeit anstreben?
5. Welche Erwartungen verbinden Sie mit der Vater- und Mutterrolle?
6. Wer soll Ihr Kind in der Baby- und Kleinkindphase betreuen? Sie selbst? Ihr Partner? Eine Tagesmutter oder Krippe? Großeltern?
7. Wie wollen Sie es mit dem Thema „Strafen“ halten? Befürworten Sie Schläge, Auszeiten, das Streichen von Privilegien etc.?
8. Was wollen Sie als Eltern anders machen, als es in Ihrer Herkunftsfamilie der Fall war?
9. Wie wichtig ist es Ihnen, dass Ihre Kinder in der Nähe der Verwandtschaft aufwachsen?
10. Finden Sie, dass Kindern in der Erziehung ein religiöses Fundament vermittelt werden sollte? Welche Werte möchten Sie Ihren Kindern mitgeben?

### **FÜR PAARE MIT KINDERN:**

#### **PLANUNG EINER WÖCHENTLICHEN FAMILIENKONFERENZ**

In einer Familienkonferenz kommt die Familie zusammen, um Gemeinschaft zu haben und über aktuelle familiäre und persönliche Belange zu sprechen. Diese gemeinsame Zeit dient dazu, dass die einzelnen Familienmitglieder Unterstützung erfahren und dass das Gefühl der Zusammengehörigkeit innerhalb der Familie gestärkt wird.

#### **Richtlinien:**

- Stellen Sie sicher, dass jedes Familienmitglied, das alt genug ist, teilnimmt.
- Bestimmen Sie einen Ort und einen festen Zeitpunkt, an dem in der Regel die ganze Familie zusammenkommt.
- Ermutigen Sie einander zum Gedanken- und Ideenaustausch. Tadeln und kritisieren Sie nicht.

#### **FÜR DAS FAMILIENGESPRÄCH:**

1. Was war in Ihren Augen das Beste, das Ihrer Familie oder Ihnen in dieser Woche widerfahren ist?
2. Und was das Schlimmste?
3. Was hätte bei einem der Punkte, die als Antwort auf Frage 2 genannt wurden, anders gemacht werden können?
4. Was ist eine Stärke Ihrer Familie?



## KINDER UND ELTERNCHAFT

„Nach zwei Jahren fühle ich mich noch immer ausgeschlossen.“  
Aussage einer Stiefmutter/eines Stiefvaters

### PATCHWORKFAMILIEN: REALISTISCHE ERWARTUNGEN ENTWICKELN

Lesen Sie sich diese verbreiteten Mythen durch und achten Sie darauf, ob einige davon bei Ihnen und Ihrem Partner auf Widerhall stoßen. Tauschen Sie sich darüber anhand der untenstehenden Fragen für das Paargespräch aus.

**Mythos:** Wir lieben uns; also werden sich die anderen Familienmitglieder auch lieben.

**Realität:** Liebe und/oder gute Beziehungen zwischen den Mitgliedern einer Patchworkfamilie sind möglich, ergeben sich aber nicht zwangsläufig. Es dauert in der Regel eine Weile, bis sich emotionale Bindungen entwickeln; einige Angehörige werden sich auf Anhieb gut verstehen, bei manchen dauert es länger und bei dem einen oder anderen wird es vielleicht nie dazu kommen.

**Mythos:** In dieser Ehe werden wir es besser machen.

**Realität:** Wer den Zerbruch einer Partnerschaft oder eine Scheidung durchlebt hat, hat in der Vergangenheit oft schwierige Lektionen gelernt. Auch wenn in einer neuen Ehe andere Menschen und eine andere Dynamik ins Spiel kommen, geschieht es häufig, dass man wieder in alte Muster und Gewohnheiten verfällt (indem man z.B. Konflikten ausweicht). Achten Sie darauf, die Fehler der Vergangenheit nicht zu wiederholen.

**Mythos:** Unsere Kinder werden über diese neue Familie genauso glücklich sein wie wir.

**Realität:** In Wahrheit werden die Kinder angesichts der neuen Heirat, im besten Fall irritiert sein im schlimmsten Fall dagegen sein. Wieder zu heiraten, ist für Erwachsene ein Gewinn; für die Kinder ist es eine Herausforderung. Erst nach längerer Zeit, wenn sich die Familie stabilisiert hat, wird eine Wiederheirat auch für die Kinder zum Gewinn. Haben Sie Geduld mit ihnen.

**Mythos:** Die Stiefeltern werden schnell einen Draht zu den Kindern bekommen und als zusätzliches Elternteil fungieren.

**Realität:** Manche Stiefeltern wünschen sich so sehr, akzeptiert zu werden, dass sie versuchen, die Kinder so zu behandeln, wie ein Elternteil es tut. Vielleicht versuchen sie auch, Zuneigung genauso wie ein leibliches Elternteil zum Ausdruck zu bringen. Kinder benötigen zunächst meist etwas Freiraum, um zu dem Stiefelternanteil eine Beziehung aufzubauen. Oft ist es sinnvoll, das Kind das Tempo bestimmen zu lassen und seinen Signalen zu folgen.

**Mythos:** Es wird uns leicht fallen, eine neue Familie zu bilden.

**Realität:** In den meisten Fällen haben die Kinder nicht um diese neue Familie gebeten; sie brauchen Zeit, um ein Familiengefühl und eine gemeinsame Geschichte zu entwickeln. Drängen Sie sie nicht, Beziehungen zu knüpfen. Oft ist es besser, niedrige Erwartungen in Bezug auf die sich entwickelnden Beziehungen zu haben anstatt riesiger Erwartungen, die sich vielleicht nie erfüllen werden.

### FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

1. Welchen dieser Mythen waren Sie versucht, Glauben zu schenken?
2. Inwiefern könnten durch diese unrealistischen Erwartungen Frustration und Enttäuschung vorprogrammiert sein?
3. Wie wollen Sie die Herausforderungen, die eine Patchworkfamilie mit sich bringt, angehen, ohne dadurch Ihre Paarbeziehung zu vernachlässigen?

In überarbeiteter Form entnommen aus: *The Smart Stepfamily: Seven Steps to a Healthy Family*, Ron L. Deal, Minneapolis, Bethany House Publishers, 2002.





## PAAR- UND FAMILIENSTRUKTURKARTE

„Wenn Sie jemanden heiraten, heiraten Sie auch seine Familie“

### EINE LANDKARTE IHRER BEZIEHUNG

(siehe Abbildung auf der nächsten Seite)

In Ihrer Computerauswertung befindet sich ein Diagramm, das veranschaulicht, wie Sie beide Ihre Paarbeziehung und Ihre jeweilige Herkunftsfamilie beschrieben haben. Dieses Diagramm soll Ihnen dabei helfen, Ihre Beziehungsstruktur besser zu verstehen und darüber ins Gespräch zu kommen. Die Tatsache, dass jede Familie anders ist, macht es zwei Individuen, die aus verschiedenen Familien kommen, meistens nicht gerade leichter, als Paar eine neue Einheit zu bilden.

**NÄHE:** *Nähe beschreibt den Grad der emotionalen Nähe, die Sie zu Ihrem Partner oder zu Ihren Familienmitgliedern haben bzw. hatten.* Wie schaffen Sie ein Gleichgewicht zwischen Allein- und Zusammensein? Vier Indikatoren werden benutzt, um die Beziehungsnähe zu messen: Alleinsein/Zusammensein, Nähe, Loyalität und Abhängigkeit. Es gibt fünf Ebenen der Nähe. Ausgewogene Ebene (3 mittleren Ebenen) der Nähe sind am gesündesten für Paare und Familien, während die zwei unausgewogenen Ebenen (rechts und links) eher problematisch sind.

**FLEXIBILITÄT:** *Flexibilität bezieht sich darauf, wie offen ein Paar für Veränderungen ist.* Wie bringen Sie Stabilität und Veränderung ins Gleichgewicht? Als Indikatoren für die Beziehungsflexibilität werden Veränderung, Führung, Rollen und Disziplin herangezogen. Wie bei Nähe gibt es auch fünf Ebenen der Flexibilität. Ausgewogene Ebene (3 mittleren Ebenen) der Nähe sind am gesündesten für Paare und Familien, während die zwei unausgewogenen Ebenen (oben und unten) eher problematisch sind.

### FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

- Vergleichen Sie, wie Sie beide Ihre Nähe und Flexibilität beschrieben haben.
- Vergleichen Sie Nähe und Flexibilität Ihrer Herkunftsfamilie mit der Ihres Partners.
- Verwenden Sie die folgenden Beispielsituationen, um sich über die Nähe und Flexibilität Ihrer Familien auszutauschen:

Familienzusammenkünfte an Feiertagen  
Geburtstags- oder Jubiläumsfeiern  
Mahlzeiten  
Handhabung von Bestrafung und elterlichen Pflichten  
Nähe in der Ehe Ihrer Eltern  
Flexibilität in der Ehe Ihrer Eltern  
Pflege eines kranken Familienmitgliedes  
Umgang mit stressigen Veränderungen (z.B. Umzug, Wechsel der Arbeitsstelle)

1. Wie ähnlich haben Sie und Ihr Partner Ihre Herkunftsfamilien beschrieben?
2. Wie könnten die Ähnlichkeiten und Unterschiede Ihre Beziehung beeinflussen?
3. Was würden Sie aus Ihrer Herkunftsfamilie in Ihre Paarbeziehung übernehmen wollen?
4. Was würden Sie dagegen in Ihrer Paarbeziehung nicht wiederholen wollen?
5. Wie zufrieden sind Sie mit dem momentanen Level an Nähe und Flexibilität in Ihrer Partnerschaft?
6. Überlegen Sie, wie Sie die Nähe und Flexibilität eventuell verstärken oder vermindern könnten (die Übungen auf den folgenden Seiten liefern Ihnen dazu einige Ideen).



# PAAR- UND FAMILIENSTRUKTURKARTE



## N Ä H E

	DISTANZIERT	WENIG VERBUNDEN	VERBUNDEN	SEHR VERBUNDEN	EXTREM VERBUNDEN
<b>F</b>					
<b>L</b>					
<b>E</b>					
<b>X</b>					
<b>I</b>					
<b>B</b>					
<b>I</b>					
<b>L</b>					
<b>I</b>					
<b>T</b>					
<b>Ä</b>					
<b>T</b>					

**EXTREM FLEXIBEL**  
**SEHR FLEXIBEL**  
**FLEXIBEL**  
**WENIG FLEXIBEL**  
**UNFLEXIBEL**

**ANZEICHEN DER NÄHE** „Ich“ vs. „wir“  
**NÄHE**  
**LOYALITÄT**  
**ABHÄNGIGKEIT**

**ANZEICHEN DER FLEXIBILITÄT**  
**UNAUSGEWOGEN**  
**EXTREM FLEXIBEL**  
zu viel Veränderung  
mangelnde Führung  
dramatische Rollenwechsel  
sprunghafte Disziplin

**AUSGEWOGEN**  
**WENIG BIS SEHR FLEXIBEL**

**ANZEICHEN DER VERÄNDERUNG**  
Veränderung wenn erforderlich

**FÜHRUNG**  
geteilte Führung

**ROLLEN**  
geteilte Rollen

**DISZIPLIN**  
konstante, faire Disziplin

**ANZEICHEN DER UNAUSGEWOGEN FLEXIBILITÄT**  
**UNAUSGEWOGEN UNFLEXIBEL**  
zu wenig Veränderung  
autoritäre Führung  
Rollen verändern sich selten  
strikte Disziplin

**ANZEICHEN DER NÄHE** „Ich“ vs. „wir“  
**NÄHE**  
**LOYALITÄT**  
**ABHÄNGIGKEIT**

**UNAUSGEWOGEN**  
**DISTANZIERT**  
zu viel „Ich“  
(Alleinsein)  
wenig Nähe  
wenig Loyalität  
sehr unabhängig

**AUSGEWOGEN**  
**WENIG BIS SEHR VERBUNDEN**  
gutes „Ich“ - „wir“ Gleichgewicht  
mittlere bis hohe Nähe  
mittlere bis hohe Loyalität  
interdependent

**UNAUSGEWOGEN**  
**EXTREM VERBUNDEN**  
zu viel „wir“  
(Gemeinsamkeit)  
zu viel Nähe  
viel Loyalität gefordert  
sehr abhängig

**MITTE**

**UNAUSGEWOGEN**



## PAAR- UND FAMILIENSTRUKTURKARTE

### ÜBUNG ZU „NÄHE“ - PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINE AUSGEWOGENE BEZIEHUNG

Wenn Ihr Grad an Nähe mit „distanziert“ oder „wenig verbunden“ zu beschreiben ist, probieren Sie einen oder mehrere der folgenden Vorschläge aus, um eine engere Verbundenheit zu erlangen:

- Vervollständigen Sie die folgenden Sätze (oder erfinden Sie eigene), um die innersten Empfindungen Ihres Partners kennenzulernen oder wiederzuentdecken:

„Ich bin glücklich, wenn \_\_\_\_\_“; „Ich habe Angst vor \_\_\_\_\_“;

„Wenn ich mehr Zeit hätte, würde ich \_\_\_\_\_“; „Eines meiner Lieblingsbücher ist \_\_\_\_\_“; „Eine Sache, die ich noch nie jemandem erzählt

habe ist, \_\_\_\_\_“; „Es macht mich total verlegen, wenn \_\_\_\_\_“; „Mein Lieblingsgericht ist \_\_\_\_\_“;

- Sagen Sie „nein“ zu Aktivitäten, durch die Ihrer Beziehung zu viel Zeit und Energie geraubt würden.
- Engagieren Sie sich miteinander in ehrenamtlichen Projekten.
- Verabreden Sie sich einmal pro Woche zu einem „Date“.
- Schmieden Sie Pläne und träumen Sie miteinander. Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die Sie in Ihrem Leben gerne tun würden und tauschen Sie sich über Ihre Listen aus.
- Besuchen Sie zusammen einen Kurs oder fahren Sie zusammen in Urlaub.
- Finden Sie ein gemeinsames Hobby oder etwas, das Sie miteinander unternehmen können.
- Machen Sie Ihrem Partner Komplimente.

Wenn Sie als „extrem verbunden“ oder „sehr verbunden“ beschrieben werden, probieren Sie eine oder mehrere dieser Ideen aus, um mehr Eigenständigkeit zu entwickeln:

- Knüpfen und pflegen Sie Freundschaften.
- Besuchen Sie mit Freunden oder alleine einen Kurs.
- Betätigen Sie sich ehrenamtlich für etwas, in das Ihr Partner nicht involviert ist.
- Gönnen Sie sich Zeit für sich persönlich - zum Spaziergehen, Joggen, Tagebuch schreiben. Lernen Sie sich selbst kennen und mögen. Wenn Ihr eigener Tank gefüllt ist, können Sie auch mehr mit Ihrem Partner teilen!



## PAAR- UND FAMILIENSTRUKTURKARTE

---

### ÜBUNG ZU „FLEXIBILITÄT“ - PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINE AUSGEWOGENE BEZIEHUNG

Wenn Sie als „unflexibel“ oder „wenig flexibel“ beschrieben werden, probieren Sie eine oder mehrere dieser Vorschläge aus, um flexibler zu werden:

- **Teilen Sie sich die Führungsverantwortung und Ihre Rollen.** Wenn Sie und Ihr Partner genau definierten Rollen- und Führungsmustern folgen, versuchen Sie, diese Routine zu durchbrechen.
- **Legen Sie Ihre Listen, Kalender und Terminplaner einen Tag lang zur Seite.** Verbringen Sie diesen Tag miteinander, ohne auf die Uhr zu sehen.
- **Listen Sie Ihre Rollen und Erwartungen hinsichtlich Ihrer Beziehung auf.** Passen Sie die Liste dann so an, dass Sie flexibler agieren können.
- **Tauschen Sie mit Ihrem Partner für ein Woche die Rollen.** Wenn normalerweise Ihr Partner den Lebensmitteleinkauf tätigt, übernehmen Sie das in dieser Woche und überlassen ihm eine Ihrer Aufgaben.
- **Machen Sie etwas wirklich Spontanes.** Nehmen Sie sich für einen oder mehrere Tage frei, um mit Ihrem Partner einen romantischen Kurztrip zu unternehmen.

Wenn Sie als „extrem flexibel“ oder „sehr flexibel“ beschrieben werden, probieren Sie eine oder mehrere dieser Ideen aus, um mehr Stabilität zu gewinnen:

- **Richten Sie Ihr Augenmerk stärker auf Kontinuität, Traditionen und Rituale.** Untersuchungen haben gezeigt, dass zwischen Ritualen und festen Rhythmen sowie größerer Zufriedenheit in der Ehe und engeren Familienbeziehungen ein Zusammenhang besteht. Rituale verbinden, tragen zu liebevollen Beziehungen bei und geben dem Familienleben Struktur. Rituale und Traditionen beschränken sich nicht auf Festtage und Übergangsriten - auch die täglichen, immer wiederkehrenden Abläufe stellen wichtige Rituale für ein Paar und eine Familie dar. Dazu gehören die Mahlzeiten, Aufwach- und Zubettgehrituale sowie die Art, wie man sich täglich begrüßt und voneinander verabschiedet.
- **Erstellen Sie eine Liste mit Aufgaben im Haushalt und tragen Sie ein, wer diese übernehmen soll.** Handeln Sie das mit Ihrem Partner zusammen aus.
- **Bemühen Sie sich um mehr Beständigkeit in der Kindererziehung.**
- **Halten Sie Ihre Versprechen Ihrem Partner gegenüber.**



## PERSÖNLICHKEIT

---

*Frage: Was ist richtig – „Gegensätze ziehen sich an“ oder „Gleich und Gleich gesellt sich gern“?*

*Antwort: Beides stimmt.*

### ERGRÜNDEN SIE IHRE PERSÖNLICHKEIT

Ihre Persönlichkeit und die Ihres Partners zu erforschen, kann faszinierend sein und Spaß machen. Paaren, die einander lieben, die aber eine sehr unterschiedliche Persönlichkeitsstruktur und Lebenseinstellung haben, kann es zugleich deutlich machen, wo für sie die Herausforderungen liegen.

### FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

1. Sehen Sie sich die Seiten zum Persönlichkeitsprofil GOSUA in Ihrer Auswertung noch einmal an.
  - a. In welchen Bereich(en) sind Sie sich in Ihrer Persönlichkeit ähnlich?
  - b. Inwiefern können diese Übereinstimmungen eine Stärke darstellen?
  - c. Inwiefern können sie Probleme verursachen?
2. In welchen Bereichen unterscheiden Sie sich in Ihrer Persönlichkeit?
  - a. Inwiefern können diese Unterschiede eine Stärke darstellen?
  - b. Inwiefern können sie Probleme verursachen?
3. **Entsprechen die Rollen und Aufgaben, die Sie in Ihrer Beziehung wahrnehmen, Ihren persönlichen Stärken?** (Ist z.B. der Partner, der bei „strukturiert“ einen hohen Wert hat, für die Finanzen zuständig?)

### Wie geht man mit Persönlichkeitsunterschieden um?

- **Versuchen Sie nicht, die Persönlichkeit Ihres Partners zu verändern. Das klappt nicht!**
- **Erinnern Sie sich daran, welche Persönlichkeitsmerkmale Ihres Partners Sie zu Beginn Ihrer Beziehung anziehend fanden.**
- **Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst. Versuchen Sie, Verhaltensweisen einzuüben, die einen positiven Beitrag zu Ihrer Beziehung leisten.**
- **Wie können Sie Ihre Persönlichkeitsunterschiede in Ihrer Beziehung als Stärke einsetzen?**



## ZIELE

*„Zusammenzukommen ist ein Anfang; zusammenzubleiben ist Fortschritt;  
zusammenzuarbeiten ist Erfolg.“ Henry Ford*

### GEMEINSAM ZIELE ERREICHEN

Jeder Partner trägt seine individuellen, paar- und familienbezogenen Ziele für die nächsten ein bis fünf Jahre auf dem Übungsbogen ein. Danach tauschen Sie sich über Ihre Ziele aus. Denken Sie daran, dass die Ziele realistisch, klar und konkret formuliert sein sollen.

#### Ziele des Mannes

persönliche Ziele

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Ziele der Frau

persönliche Ziele

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

paarbezogene Ziele

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

paarbezogene Ziele

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

familienbezogene Ziele

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

familienbezogene Ziele

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### FÜR DAS PAARGESPRÄCH:

- Haben bestimmte Ziele Ihres Partners Sie überrascht?
- Welche Ziele sind für Sie im Moment am wichtigsten?
- Welche aktuellen Belange haben mit diesen Zielen zu tun?
- Wie ergänzen sich Ihre jeweiligen Ziele bzw. wie konkurrieren sie miteinander?
- Was kann jeder von Ihnen dazu beitragen, dass Sie diese Ziele erreichen?
- Wie sieht der erste Schritt in Richtung Verwirklichung dieses Ziels aus?