

Paar-Berater
by Dr. Mareike Dittmer

Mehr Paarzeit im Alltag

Workbook



Workshop in 10 Modulen

- Warum ist Zeit für die Partnerschaft wichtig?
- Zeitmanagement für Paare
- Kommunikation und Bedürfnisse
- Prioritäten setzen
- Aufgaben und Übungen im Alltag
- Technologiefreie Zeiten
- Entspannung und Stressmanagement
- Bedeutung von Intimität
- Unterstützung im Alltag
- Planung und Reflexion



Paar-Berater
by Dr. Mareike Dittmer

Mehr Paarzeit im Alltag



Workbook - Modul 1

Warum ist Zeit für die Partnerschaft wichtig?



Paarübung: Warum ist es wichtig, Zeit füreinander im Alltag zu haben?

Anleitung:

Nehmt euch etwas Zeit, um gemeinsam über die Bedeutung von Zeit füreinander im Alltag nachzudenken. Beantwortet die folgenden Fragen einzeln und tauscht euch dann eure Antworten aus. Nutzt diese Übung als Gelegenheit, eure Perspektiven und Prioritäten in Bezug auf eure Beziehung zu teilen.

Frage 1: Welche positiven Auswirkungen hat gemeinsam verbrachte Zeit auf unsere Beziehung?

Notiere mindestens drei positive Auswirkungen, die du in deiner Beziehung bemerkt hast, wenn ihr Zeit miteinander verbracht habt.

1.....

2.....

3.....

Frage 2: Wie fühlst du dich, wenn ihr nicht genug Zeit miteinander verbringen könnt?

.....

.....

.....

Frage 3: Weshalb ist es für dich persönlich wichtig, Zeit füreinander im Alltag zu haben?

.....

.....

.....

Nutzt diese Gelegenheit, um offen miteinander zu kommunizieren und eure Beziehung zu stärken.

Pärchenübung: Die Vertrauensleiter



Diese Übung zielt darauf ab, eine tiefere emotionale Bindung aufzubauen, das Vertrauen zu stärken und die Nähe zwischen den Partnern zu vertiefen:

Ziel: Diese Übung fördert das Vertrauen und die emotionale Verbundenheit zwischen dir und deinem Partner/ deiner Partnerin. Ihr stellt euch gegenseitig persönliche Fragen und teilt eure Gedanken und Gefühle.

Anleitung:

Bereitet euch vor: Findet einen ruhigen und gemütlichen Ort, an dem ihr ungestört sprechen können. Jeder von euch benötigt Stift und Papier.

Frage 1: Vertrauensfrage (Partner A): Partner A stellt die erste Frage: "Was ist eine wichtige Erfahrung oder ein bedeutendes Ereignis aus deinem Leben, von dem du mir noch nie erzählt hast?"

Antwort (Partner B): Partner B antwortet ehrlich auf die Frage und teilt diese persönliche Erfahrung oder dieses Ereignis mit Partner A.

Reflexion (Partner A): Partner A hört aufmerksam zu und macht sich anschließend Notizen über das, was Partner B geteilt hat. Notiere deine Gedanken und Gefühle dazu.

Frage 2: Vertrauensfrage (Partner B): Nun ist Partner B an der Reihe und stellt eine Vertrauensfrage an Partner A. Zum Beispiel: "Was war der Moment in unserer Beziehung, in dem du dich am meisten verletztlich gefühlt hast?"

Antwort (Partner A): Partner A antwortet ehrlich auf die Frage von Partner B und teilt seine Gedanken und Gefühle zu diesem Moment.

Reflexion (Partner B): Partner B hört aufmerksam zu, macht sich Notizen und reflektiert über die Antwort von Partner A.

Abwechselnde Fragen: Setzt diese abwechselnde Frage-Antwort-Reflexion fort, wobei jeder Partner insgesamt 3-5 Fragen stellt (abhängig von der gewünschten Dauer der Übung).

Abschluss: Am Ende der Übung nehmt euch Zeit, um über die Erfahrung zu sprechen. Teilt eure Eindrücke darüber, wie es sich angefühlt hat, so offen und verletzlich zu sein, und wie dies eure Bindung vertieft hat.

Pärchenübung: Die Vertrauensleiter



Weitere Ideen für Fragen:

Was ist ein persönlicher Traum oder ein Ziel, das du schon immer verfolgen wolltest, aber bisher nicht in Angriff genommen hast?

Was ist ein Moment in unserer Beziehung, den du besonders geschätzt hast, aber bisher nicht ausgedrückt hast?

Welche Eigenschaft oder Fähigkeit bewunderst du am meisten an mir?

Hinweise:

- Seid geduldig und respektvoll, wenn du Fragen stellst und antwortest. Dies ist eine Gelegenheit, um Vertrauen aufzubauen, nicht um Konflikte auszulösen.
- Wenn eine Frage zu persönlich oder unangenehm ist, kannst du sie überspringen und zur nächsten Frage übergehen.
- Die Übung kann je nach euren individuellen Bedürfnissen und eurer Beziehung angepasst werden. Das Ziel ist es, eine tiefere emotionale Bindung und Vertrauen zu schaffen.

Diese Übung ermutigt zu offener Kommunikation und gegenseitiger Verletzlichkeit, was dazu beitragen kann, eine tiefere emotionale Bindung in eurer Partnerschaft aufzubauen.

Es ist eine Gelegenheit, einander auf einer tieferen Ebene kennenzulernen und die Nähe zu stärken.



Pärchenübung: Entspannungsmassage

Diese Übung zielt darauf ab, gemeinsam Stress abzubauen und dabei eine engere physische und emotionale Verbindung in der Beziehung aufzubauen:

Anleitung:

- Vorbereitung: Schafft eine ruhige und angenehme Umgebung in euren Zuhause. Dimmt das Licht, stellt beruhigende Musik auf leise, und legt Handtücher, Massageöl und Kissen bereit.
- Entspannungsatmosphäre schaffen: Bevor ihr mit der Massage beginnt, setzt euch gemeinsam hin und praktiziert einige Minuten lang tiefe Atemübungen. Schließt die Augen, atmet langsam und tief ein und aus, und versucht euch auf den Moment zu konzentrieren.
- Partnermassage: Ein Partner legt sich auf den Bauch auf eine weiche Unterlage, während der andere Partner die Massage durchführt. Beginnt mit sanften Streichbewegungen und erhöht allmählich den Druck, um Verspannungen zu lösen.
- Kommunikation während der Massage: Während der Massage könnt miteinander kommunizieren. Der massierte Partner kann Feedback geben, wie sich die Massage anfühlt, und der Partner, der massiert, kann nach den Bedürfnissen und Vorlieben des Anderen fragen.
- Rollentausch: Nach einer bestimmten Zeit tauscht ihr die Rollen. Derjenige, der zuerst massiert hat, wird nun massiert.
- Austausch von Dankbarkeit: Nachdem beide die Massage genossen haben, setzt euch wieder hin und tauscht Dankbarkeit füreinander aus. Teilt euch mit, wie sehr ihr die Zeit und die Berührung genossen haben.

Hinweise:

- Die Massage sollte nicht schmerzhaft sein. Wenn dein Partner Schmerzen verspürt oder Unbehagen hat, passe den Druck entsprechend an.
- Konzentriere dich während der Massage auf die Berührung und die Verbindung zwischen euch beiden. Das Ziel ist nicht nur der Stressabbau, sondern auch die Vertiefung Ihrer Beziehung.
- Die Übung kann so kurz oder lang sein, wie ihr es genießt



Fragebogen: Wie fühlst du dich, wenn wir nicht genug Zeit für unsere Partnerschaft haben?

1. Wie fühle ich mich, wenn wir aufgrund von Verpflichtungen oder Zeitmangel nicht genug Zeit miteinander verbringen können?

- Gestresst
- Vernachlässigt
- Traurig
- Frustriert
- Allein
- Verärgert
- Verunsichert
- Enttäuscht
- Glücklich (weil wir trotzdem Zeit gefunden haben)

2. Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf, wenn ich merke, dass wir uns vernachlässigen?

- Wir müssen unsere Prioritäten ändern.
- Ich vermisse unsere gemeinsame Zeit.
- Es ist schwer, eine Balance zwischen Arbeit und Beziehung zu finden.
- Wir müssen besser planen.
- Es ist normal, dass es manchmal stressig ist.
- Wir sollten uns öfter sehen.

3. Wie beeinflusst der Mangel an gemeinsamer Zeit meine Stimmung und mein Wohlbefinden?

- Ich fühle mich gestresst.
- Ich fühle mich unzufrieden.
- Ich bin weniger glücklich.
- Ich mache mir Sorgen um unsere Beziehung.
- Ich habe das Gefühl, vernachlässigt zu werden.
- Ich vermisse unsere gemeinsamen Momente.
- Es hat keine negativen Auswirkungen auf mich.

Reflexion über persönliche Ziele



Nun, nachdem du über die Bedeutung von Zeit für die Partnerschaft nachgedacht hast, notiere deine persönlichen Ziele für diesen Workshop.

Mein Hauptziel für diesen Workshop in Bezug auf unsere Partnerschaft ist:

.....

.....

.....

Ein weiteres wichtiges Ziel für mich ist:

.....

.....

.....

Was ich gerne aus diesem Workshop mitnehmen möchte, um unsere Beziehung zu verbessern:

.....

.....

.....

Diese Übung soll dir helfen, deine Gedanken über die Bedeutung von Zeit für eure Partnerschaft zu organisieren und deine persönlichen Ziele für den Workshop zu klären.



Bewertung - Warum ist es wichtig, Zeit für die Partnerschaft zu finden?

Zeit für die Partnerschaft zu finden, fördert eine tiefere emotionale Bindung zwischen den Partnern.

Bewerte deine Zustimmung zu den folgenden Aussagen auf einer Skala von 1 bis 5, wobei 1 für "Stimme überhaupt nicht zu" und 5 für "Stimme voll und ganz zu" steht.

Zeit für die Partnerschaft zu finden, fördert eine tiefere emotionale Bindung zwischen den Partnern.

① ② ③ ④ ⑤

Gemeinsame Zeit ermöglicht eine bessere Kommunikation in der Beziehung.

① ② ③ ④ ⑤

Die Partnerschaft wird durch gemeinsame Aktivitäten und Momente der Zweisamkeit intensiver.

① ② ③ ④ ⑤

Gemeinsame Zeit kann Stress abbauen und das persönliche Wohlbefinden steigern.

① ② ③ ④ ⑤

Die Schaffung von Erinnerungen in der Partnerschaft stärkt die Beziehung.

① ② ③ ④ ⑤

Gemeinsame Zeit zeigt, dass die Partnerschaft Priorität hat und stärkt das Gefühl d. Wertschätzung.

① ② ③ ④ ⑤