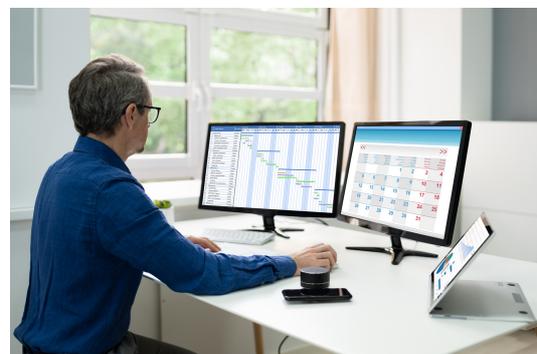


Paar-Berater
by Dr. Mareike Dittmer

Mehr Paarzeit im Alltag



Workbook - Modul 2 Zeitmanagement für Paare

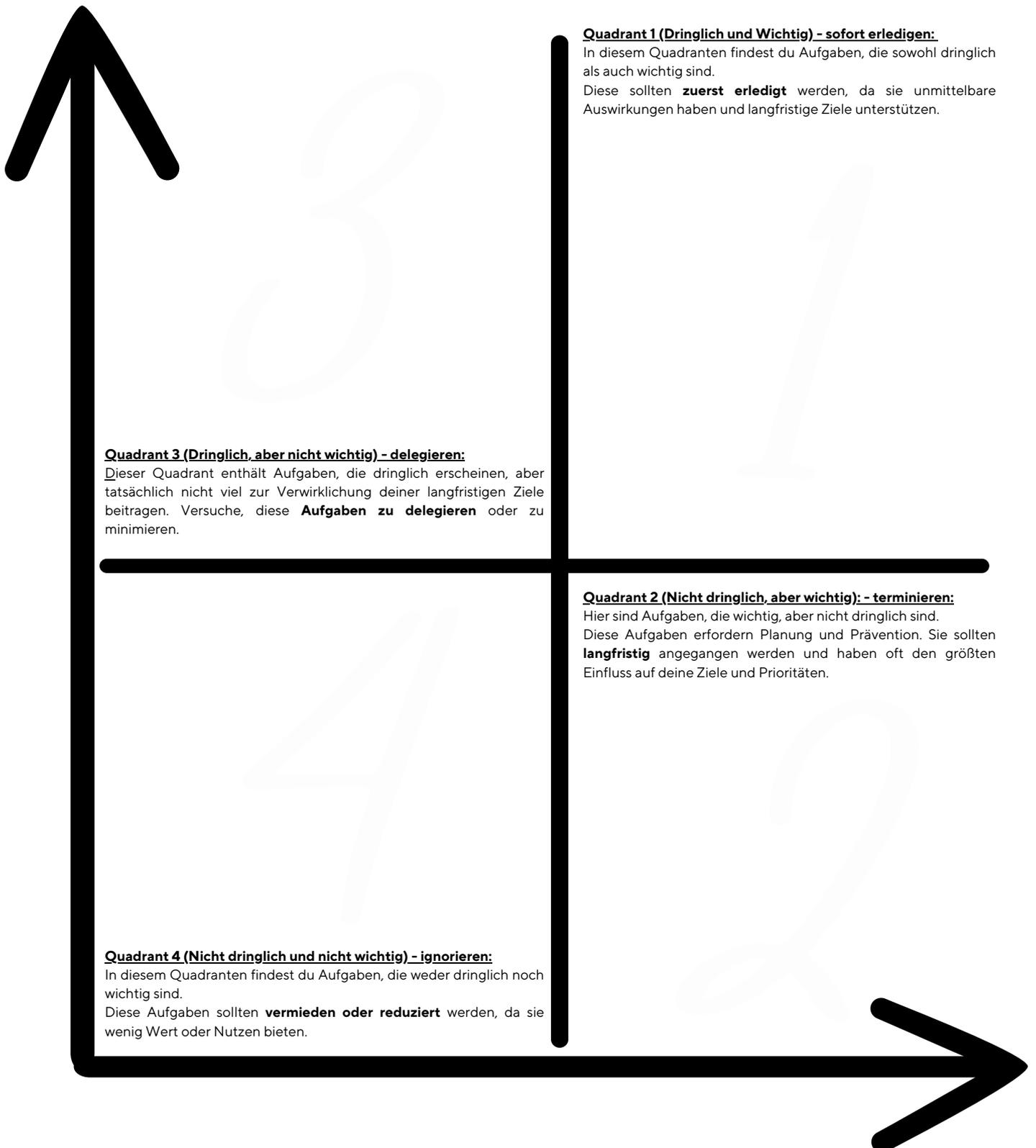


Die Eisenhower-Matrix

Notiere dir auf je einen Post-it eine Aufgabe, die du denkst, erledigen zu müssen und klebe den Zettel in den passenden Quadranten.

Überprüfe anschließend genau, ob du die Zettel so kleben lassen möchtest.

Führe diese Übung auch mit deinem Partner/ deiner Partnerin mit euren Zielen durch.





Ziele sind smart

Überlegt euch 2-3 Ziele und formuliert sie nach diesem Leitfaden.

Leitfaden zur Formulierung klarer und effektiver Ziele

Spezifisch (Specific): Ein Ziel sollte so klar und präzise wie möglich formuliert sein. Es sollte keine Missverständnisse darüber geben, was genau erreicht werden soll.

“Wir wollen mehr Zeit im Alltag verbringen.”

Messbar (Measurable): Ein Ziel sollte messbar sein, damit du den Fortschritt verfolgen und feststellen kannst, ob du es erreicht hast oder nicht.

“Wir wollen mindestens 30 Minuten am Tag zusammensein.”

Erreichbar (Achievable): Ein Ziel sollte realistisch und erreichbar sein, basierend auf deinen Fähigkeiten, Ressourcen und Umständen.

“Wir wollen mindestens 30 Minuten am Tag zusammensein, indem wir nach dem gemeinsamen Abendessen noch sitzen bleiben.”

Relevant (Relevant): Ein Ziel sollte relevant und sinnvoll in Bezug auf deine langfristigen Ziele und Werte sein. Es sollte einen positiven Einfluss auf dein Leben oder deine Arbeit haben.

“Wir wollen mindestens 30 Minuten am Tag zusammensein, indem wir nach dem gemeinsamen Abendessen noch sitzen bleiben und uns vom Tag erzählen.”

Zeitgebunden (Time-Bound): Ein Ziel sollte einen klaren Zeitrahmen haben, in dem es erreicht werden soll. Dies hilft, den Fokus zu behalten und Prokrastination zu vermeiden.

“Wir wollen mindestens 30 Minuten am Tag zusammensein, indem wir nach dem gemeinsamen Abendessen noch sitzen bleiben und uns vom Tag erzählen. Damit wir das schaffen können, essen wir ab heute immer spätestens 19 Uhr zu Abend.”



Ziele sind smart

Beispiel für eine smarte Zielformulierung, wenn das Ziel ist, gemeinsam eine romantische Wochenendreise planen und durchzuführen, um die Beziehung zu stärken und qualitativ hochwertige Zeit miteinander zu verbringen.

Schritt 1: Spezifisch

Was genau möchten wir erreichen?

"Wir möchten eine romantische Wochenendreise planen und durchführen."

Schritt 2: Messbar

Wie werden wir den Fortschritt messen und wissen, wann das Ziel erreicht ist?

"Wir wissen, dass das Ziel erreicht ist, wenn wir die Buchungen für Unterkunft und Aktivitäten abgeschlossen haben."

Schritt 3: Erreichbar (Achievable)

Ist das Ziel realistisch und erreichbar für uns?

"Ja, wir haben genügend finanzielle Mittel und Zeit, um die Reise zu planen und durchzuführen."

Schritt 4: Relevant

Wie trägt die Wochenendreise zur Stärkung unserer Beziehung bei?

"Die Reise bietet uns die Gelegenheit, uns auf eine romantische und entspannte Weise miteinander zu verbinden, abseits des Alltagsstresses."

Schritt 5: Zeitgebunden (Time-Bound)

Bis wann möchten wir dieses Ziel erreichen?

"Wir möchten die Reise innerhalb der nächsten vier Monate planen und durchführen."

Zusammenfassung:

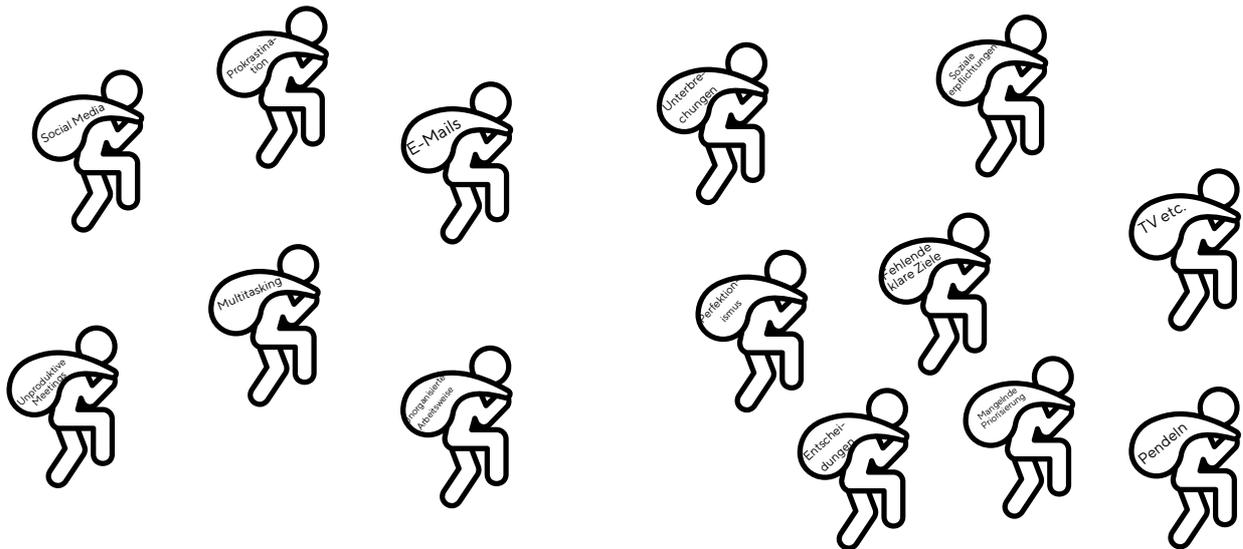
Unser SMART-Ziel lautet: "Wir möchten innerhalb der nächsten vier Monate eine romantische Wochenendreise planen und durchführen, indem wir die Buchungen für Unterkunft und Aktivitäten abschließen. Diese Reise wird uns die Gelegenheit bieten, unsere Beziehung zu stärken und qualitativ hochwertige Zeit miteinander zu verbringen, abseits des Alltagsstresses."

DIE SMART-ZIELFORMULIERUNG HILFT EUCH DABEI, EURE ZIELE FÜR EURE PARTNERSCHAFT KLAR ZU DEFINIEREN UND EINEN KLAREN AKTIONSPLAN ZUR UMSETZUNG ZU ERSTELLEN.



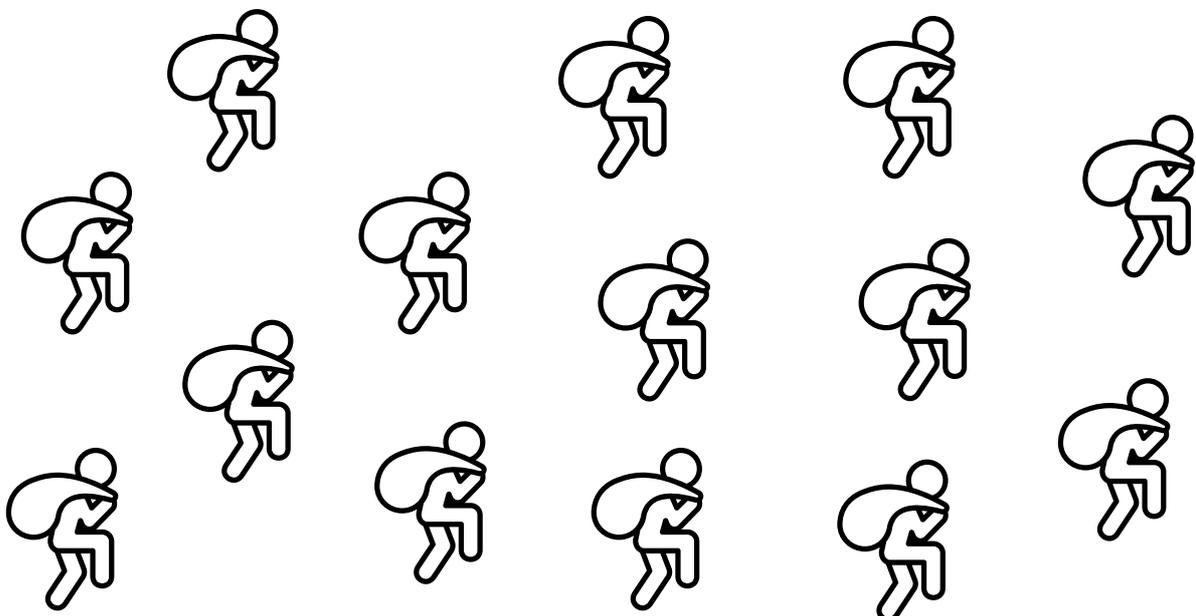
Zeitdiebe identifizieren

Schaut euch die Zeitdiebe genau und findet mindestens 10, die auf dich persönlich oder euch als Paar zu treffen.



Meine und unsere Zeitdiebe

Markiert die Zeitdiebe, die ihr sofort aus eurem Leben verbannen könnt Grün, die an denen ihr arbeiten wollt GELB und die, die leider bleiben werden ROT.



Gib Zeitdieben keine Chance



Um Zeitdieben keine Chance zu geben und gemeinsam Zeit im Alltag zu verbringen, kannst du/ könnt ihr folgende Schritte unternehmen.

Füllt dafür die freibleibenden Kästchen und die leeren Zeilen aus.

1 SELBSTREFLEXION

Eigene Gewohnheiten und Aktivitäten analysieren. Wo geht Zeit normalerweise verloren.

2 ZEITDIEBE ERKENNEN

... und in Grün, Gelb, Rot einordnen

3 ZEITMANAGEMENT-TOOLS NUTZEN

To-Do-Listen, Kalender und Zeitmanagement-Apps > Aufgaben und Aktivitäten organisieren

4 PRIORITÄTEN SETZEN

Die Eisenhower-Matrix verwenden

5 ZEIT FÜR GEMEINSAME AKTIVITÄTEN BLOCKIEREN

Sicherstellen, dass Zeit miteinander verbracht werden kann, ohne von Zeitdieben gestört zu werden



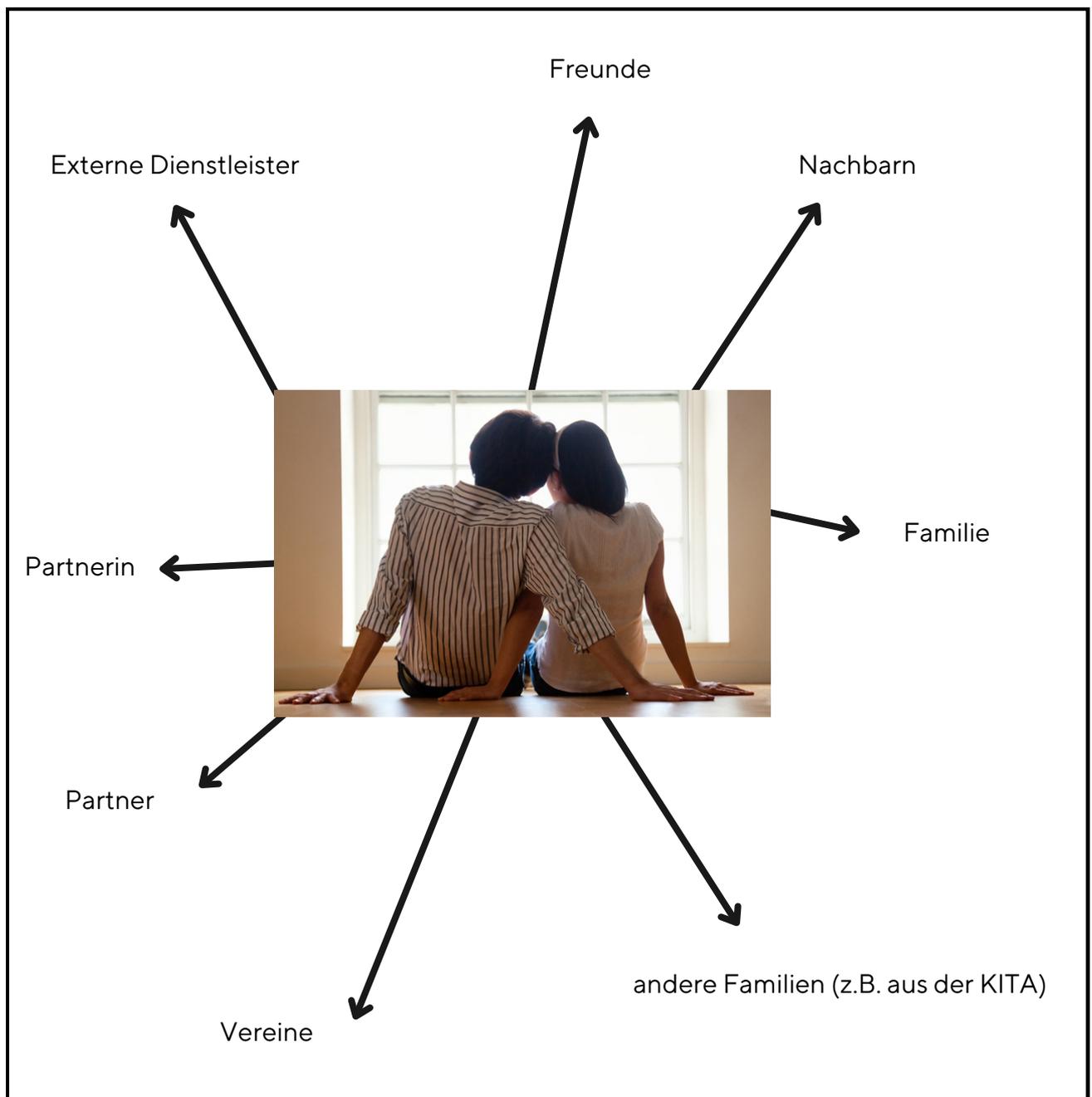
Delegieren ist eine wichtige Aufgabe,

um Ihre Zeit effizient zu nutzen und Ihre Produktivität zu steigern. Hier sind einige Aufgaben, die Sie in vielen Fällen delegieren können:

Nimm ein großes Blatt Papier und schreibe in die Mitte "ICH" oder klebe dort ein Foto von dir oder euch als Paar hin.

Von der Mitte aus mache einige Pfeile zu bestimmten Personen(-gruppen), die euch Aufgaben abnehmen könnten. Mach diese Übung als Brainstorming. Bewerte die Ideen zunächst nicht.

Im Ergebnis hast du/ habt ihr eine MindMap, die dir/ euch viele Möglichkeiten aufzeigt, welche Aufgaben du/ ihr an wen delegieren könntet. Entscheide(t), was machbar ist.





Aufgabenverteilung

Überlegt euch gemeinsam, wer welche Aufgaben prinzipiell übernimmt. So entfällt das ständige Absprechen, Erwartungen, die nicht erfüllt werden und jeder von euch kann fest auch seine frei verbleibende Zeit z.B. für Hobbys verplanen. Ergänzt die Aufgaben, um die, die bei euch anfallen.

Persönliche Informationen:

Name des Partners 1: _____

Name des Partners 2: _____

Datum: _____

Haushalt:

- Reinigung (z.B. Staubsaugen, Abwaschen)
- Wäsche waschen und bügeln
- Kochen
- Einkäufe erledigen
- Müllentsorgung
- Sonstige: _____

Kinderbetreuung (falls zutreffend):

- Abholen und zur Schule bringen
- Hausaufgaben helfen
- Freizeitaktivitäten organisieren
- Zubereitung von Mahlzeiten
- Schlafenszeit
- Sonstige: _____

Finanzen:

- Rechnungen bezahlen
- Budget verwalten
- Sparziele festlegen
- Steuerunterlagen vorbereiten
- Sonstige: _____

Garten und Hauspflege:

- Gartenarbeit (z.B. Rasenmähen)
- Reparaturen im Haus
- Instandhaltung von Geräten
- Sonstige: _____



Aufgabenverteilung

Zeitplan erstellen

Erstellt einen wöchentlichen Zeitplan, der angibt, wer welche Aufgaben an welchen Tagen übernimmt. Beachtet dabei eure Arbeitszeiten und persönlichen Verpflichtungen.

Kommunikation und Überprüfung

Vereinbart, wie und wann (Vielleicht immer sonntags?) ihr regelmäßig über die Aufgabenverteilung und mögliche Anpassungen sprechen werdet.

Unterschreibt das Arbeitsblatt, um eure Vereinbarung zu dokumentieren.

Partner 1: _____

Partner 2: _____

Datum: _____

Dieses Arbeitsblatt dient als Grundlage für die Organisation und Vereinbarung der Aufgabenverteilung. Stellt sicher, dass beide Partner zufrieden sind und die Aufgaben fair verteilt sind. Passt den Zeitplan bei Bedarf an und haltet die Kommunikation offen.

Habt ihr auch folgende Aufgaben bedacht?

- | | | |
|--|--|---|
| Haushaltsreinigung
putzen, saugen,
wischen, Fenster | Einkaufen
Einkaufs- und Lieferservices | Kinderbetreuung
Terminplanung |
| Fahrdienste | Kochvorbereitung
Essenslieferungen | Familienplanung |
| Wäschepflege
sortieren, waschen,
aufhängen, bügeln,
wegräumen | Verwaltung von Finanzen
Hausorganisation/ Ordnung
Haushaltsreparaturen | Gartenarbeit
Rasen, schneiden,
sprengen, ernten |



Zeitprotokoll

Ziel des Zeitprotokolls:

Dieses Zeitprotokoll soll euch dabei helfen, eure gemeinsam verbrachte Zeit und Aktivitäten zu verfolgen, um bewusstere Entscheidungen über eure Zeit zu treffen und sicherzustellen, dass ihr genug Zeit füreinander habt.

Uhrzeit	Aktivität	Dauer (Stunden/Minuten)	Bemerkungen
08:00	Frühstück		
09:00	Arbeit		
12:30	Mittagessen		
13:30	Arbeit		
17:30	Sport		
19:00	Abendessen		
20:00	TV-Serie		
21:30	Gespräch mit Partner/in		
22:00	Lesen		
22:30	Schlafenszeit		

Uhrzeit: Fügt weitere Zeilen hinzu, um den ganzen Tag abzudecken.

Aktivität: Beschreibt, was ihr in dieser Zeit gemacht habt.

Dauer (Stunden/Minuten): Tragt die Dauer jeder Aktivität ein.

Bemerkungen: Hinterlasst ggf. Anmerkungen oder Gedanken zu eurer gemeinsamen Zeit.

Qualitytime - 15 Gemeinsame Aktivitäten



Picknick im Freien: Packt einen Picknickkorb mit euren Lieblingsspeisen und Getränken und macht euch auf den Weg in den Park oder an den Strand.

Kulturelle Veranstaltungen: Besucht gemeinsam Konzerte, Theateraufführungen, Museen oder Kunstausstellungen, um eure kulturellen Interessen zu teilen.

Sportliche Aktivitäten: Spielt gemeinsam Sportarten wie Tennis, Golf, Radfahren oder Schwimmen.

Film- oder Serienabend: Verbringt einen gemütlichen Abend zu Hause und schaut gemeinsam eure Lieblingsfilme oder Serien.

Gemeinsames Kochen: Experimentiert in der Küche und bereitet zusammen ein aufwändiges Abendessen zu. Ihr könnt auch neue Rezepte ausprobieren.

Tagesausflüge: Plant Tagesausflüge in eurer Region, um neue Orte zu erkunden und gemeinsame Abenteuer zu erleben.

Brettspiele oder Kartenspiele: Spielt Brettspiele oder Kartenspiele, die eure Wettbewerbsfähigkeit und Zusammenarbeit fördern können.

Wandern oder Camping: Verbringt Zeit in der Natur, sei es beim Wandern in den Bergen oder beim Camping unter den Sternen.

Fotografie: Schnappt euch eine Kamera und macht einen Fotowalk in eurer Stadt oder in der Natur. Teilt eure Fotos und Erinnerungen.

Wellness-Tag: Verwöhnt euch selbst mit einem Wellness-Tag zu Hause. Das kann Massagen, Gesichtsmasken und Entspannungsbäder umfassen.

Überraschungen: Überrasche deinen Partner oder deine Partnerin mit kleinen Gesten der Zuneigung, sei es mit einer Notiz, einem kleinen Geschenk oder einem romantischen Abendessen zu Hause.

Gemeinsames Basteln: Setzt euch zusammen und bastelt, malt oder gestaltet kreative Projekte.

Gemeinnützige Aktivitäten: Engagiert euch gemeinsam in gemeinnützigen Aktivitäten oder ehrenamtlicher Arbeit, um anderen zu helfen.

Gartenarbeit: Wenn ihr einen Garten habt, verbringt Zeit damit, ihn zu pflegen und zu verschönern.

Datenight: Plant regelmäßige Datenights, sei es wöchentlich oder monatlich. Diese Abende sollten der Beziehung gewidmet sein, ohne Ablenkungen von Arbeit oder Alltagsstress.



Qualitytime - 5 Romantische Bücher zum Vorlesen

Bücher, die romantische Geschichten mit Pärchenübungen kombinieren, sind eine unterhaltsame Möglichkeit, Zeit miteinander zu verbringen und die Bindung in eurer Beziehung zu vertiefen. Hier sind einige solcher Bücher:

Die fünf Sprachen der Liebe – Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt von Wieland Stolzenburg: Buchbeschreibung des Bestsellers: »Gute Nachricht für alle, denen ein Küsschen nicht mehr reicht: Es gibt fünf grundsätzliche Wege, dem anderen seine Liebe mitzuteilen. Entdecken Sie Ihre ganz persönliche Sprache der Liebe – Ihre Lieben haben es verdient!

Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme von Stefanie Stahl: Erfolgsautorin Stefanie Stahl hat einen neuen, wirksamen Ansatz zur Arbeit mit dem »inneren Kind« entwickelt: Wenn wir Freundschaft mit ihm schließen, bieten sich erstaunliche Möglichkeiten, Konflikte zu lösen, Beziehungen glücklicher zu gestalten und auf (fast) jedes Problem eine Antwort zu finden.

Traumreisen für Erwachsene: 31 neue Entspannungsgeschichten für mehr Gelassenheit und Lebensfreude von Gloria Wünsche: Du lernst ganz neu, aufmerksam auf deine Wahrnehmung zu achten, begegnest unbekanntem Situationen neugierig und voller Urvertrauen und erfährst dabei Kraft und Selbstliebe. Vor allem aber verbindest du dich mit deiner Seele und gibst deinen Gefühlen Raum. Was dich belastet und deinem Lebensglück im Wege steht, lässt du ziehen, während sich willkommene Emotionen wie Lebensfreude, Zuversicht und Wertschätzung in dir verfestigen.

Gutenachtgeschichten voller Liebe: Diese Gutenachtlektüre widmet sich dem schönsten Gefühl der Welt, der Liebe! So kannst du dich mit romantischen Geschichten mit Happy End wegträumen und voller Leseglück sanft ins Reich der Träume reisen.

Denkt daran, dass es wichtig ist, Bücher und Übungen zu finden, die zu eurer persönlichen Beziehung passen. Jedes Paar ist einzigartig, und daher könnt ihr diejenigen Bücher und Aktivitäten auswählen, die am besten zu euren Bedürfnissen und Wünschen passen.

*Wenn du auf den Abschnitt mit der Buchempfehlung klickst, wirst du direkt zu Amazon geleitet und kannst dir die Empfehlung genauer ansehen.

Qualitytime - 10 Reiseanbieter für Paare



Es gibt viele Reiseanbieter, die spezielle Angebote für Kurzreisen für Paare anbieten. Hier sind einige beliebte Reiseanbieter und Plattformen, auf denen ihr nach solchen Angeboten suchen könnt:

Booking.com: Booking.com bietet eine breite Palette von Unterkünften, darunter Hotels, Ferienwohnungen und Bed & Breakfasts. Ihr könnt gezielt nach **romantischen Unterkünften** suchen und oft auch Bewertungen von anderen Paaren lesen.

Expedia: Expedia bietet nicht nur Flug- und Hotelbuchungen, sondern auch Pakete für **romantische Wochenendausflüge und Kurzreisen**.

Airbnb: Auf Airbnb könnt ihr einzigartige Unterkünfte finden, darunter gemütliche Ferienhäuser, **romantische Hütten und stilvolle Apartments**. Viele Gastgeber bieten spezielle Extras für Paare an.

TUI: TUI bietet eine Vielzahl von **Pauschalreisen und Wochenendausflügen** speziell für Paare. Ihr könnt aus verschiedenen Zielen und Unterkünften wählen.

Secret Escapes: Diese Plattform bietet exklusive Angebote für **Luxusreisen und romantische Kurztrips**. Ihr könnt dort einige attraktive Angebote finden.

Travelzoo: Travelzoo bietet wöchentlich aktualisierte Angebote für Reisen, darunter auch **Kurzreisen und Wochenendtrips für Paare**.

Trivago: Trivago ermöglicht es euch, **Hotels und Unterkünfte zu vergleichen**, um das beste Angebot für eure Bedürfnisse zu finden.

HRS: HRS ist eine Plattform für **Hotelbuchungen**, auf der ihr nach romantischen Hotels suchen und spezielle Angebote für Paare finden könnt.

Kurz-mal-weg.de: Diese Plattform ist auf **Kurzurlaube** spezialisiert und bietet eine Vielzahl von Angeboten für Paare in Deutschland und Europa.

Lokale Reisebüros: Vergesst nicht, lokale Reisebüros zu besuchen oder anzurufen, da sie manchmal Zugang zu exklusiven Angeboten und Informationen haben.

Bevor ihr euch für eine Buchung entscheidet, vergewissert euch, dass die Unterkunft oder das Paket euren Bedürfnissen und Vorlieben entspricht. Achtet auf Bewertungen und informiert euch über die Einrichtungen und Aktivitäten in der Umgebung, um sicherzustellen, dass eure Kurzreise ein unvergessliches Erlebnis wird

Qualitytime - 11 Romantische Reiseziele



Paris, Frankreich: Paris wird oft als die Stadt der Liebe bezeichnet und ist berühmt für seine romantische Atmosphäre, die Pracht des Eiffelturms, die charmanten Cafés und die malerischen Seine-Ufer.

Venedig, Italien: Die Kanäle, die Gondeln und die historische Architektur von Venedig schaffen eine magische Kulisse für Paare. Ein Spaziergang durch die engen Gassen ist besonders romantisch.

Santorin, Griechenland: Die spektakulären Sonnenuntergänge über der Ägäis, die weißen Häuser mit blauen Dächern und die klaren Gewässer machen Santorin zu einem beliebten Ziel für Hochzeitsreisende und Paare.

Kyoto, Japan: Kyoto bietet eine faszinierende Kombination aus historischer Kultur, Zen-Gärten und traditionellen **Tempeln**. Ein Besuch in einem Ryokan (traditionellen Gasthaus) kann ein romantisches Erlebnis sein.

Bali, Indonesien: Bali bietet tropische Strände, üppige Reisterrassen und Luxusresorts, die perfekte Bedingungen für einen romantischen Urlaub bieten.

Prag, Tschechische Republik: Prag, die "Goldene Stadt", zeichnet sich durch eine beeindruckende Altstadt, romantische Brücken und Burgen aus, die das ideale Ambiente für Paare schaffen.

Bora Bora, Französisch-Polynesien: Diese tropische Insel ist für ihre luxuriösen Überwasservillen, türkisfarbenen Lagunen und atemberaubende Korallenriffe bekannt.

Florenz, Italien: Florenz bietet eine Fülle von Renaissance-Kunst und Architektur sowie malerische Plätze und Brücken, die es zu einem romantischen Reiseziel machen.

Neuseelands Südinsel: Die Südinsel Neuseelands ist bekannt für ihre atemberaubende Natur, darunter die Southern Alps, glasklare Seen und die Fjorde von Milford Sound.

Die Malediven: Die Malediven sind ein tropisches Paradies mit privaten Bungalows auf Stelzen über dem klaren Wasser, ideal für einen abgeschiedenen und romantischen Aufenthalt.

Die Amalfiküste, Italien: Die atemberaubenden Küstenstraßen, die malerischen Dörfer und die Terrassen mit Blick auf das Mittelmeer machen die Amalfiküste zu einem romantischen Traumziel.