

Thema: „Unser Ja im Alltag erneuern“

Link zum vollständigen Artikel: <https://familyvalued.org/ehe-im-alltag-staerken>

Ein Gesprächsbogen für Ehepaare, die einander neu wahrnehmen, konkrete Zuwendung zeigen und einen gemeinsamen nächsten Schritt vereinbaren möchten.

Für wen?

Für Ehepaare, die ihre Verbundenheit im Familien- und Berufsalltag stärken möchten.

Wofür?

Dieser Bogen hilft Ihnen, über Erwartungen, Enttäuschungen und Zukunftswünsche ruhiger ins Gespräch zu kommen. Im Mittelpunkt steht nicht ein perfekter Plan, sondern ein verlässlicher nächster Schritt.

Kurzanleitung

- Sprechen Sie über konkrete Situationen, nicht über den ganzen Menschen.
- Hören Sie zuerst zu, ohne sofort zu erklären oder zu lösen.
- Unterscheiden Sie äußeren Stress von dem, was zwischen Ihnen geklärt werden muss.
- Wählen Sie am Ende nur eine Vereinbarung für diese Woche.

1. Was bedeutet unser Ja heute?

Ein Versprechen bleibt lebendig, wenn es in neuen Lebensphasen neu übersetzt wird.

Was habe ich mir damals von unserem gemeinsamen Leben erhofft?

Was davon braucht heute mehr Platz?

Welche Gewohnheit hatte man früher, die passt heute nicht mehr ganz?

Gesprächssatz:

„Ich möchte verstehen, was unser Ja heute von uns braucht.“

2. Kenne ich Dich noch?

Auch ein vertrauter Mensch hat Gedanken, Wünsche und Sorgen, die neu entdeckt werden können.

Etwas, das mich in letzter Zeit bewegt oder überrascht hat:

Etwas, worauf ich mich gerade freue oder wonach ich mich sehne:

Eine Frage, die ich Dir mit echter Neugier stellen möchte:

3. Welche Zuwendung kommt wirklich an?

Die Zuwendung wird spürbar, wenn sie zu dem passt, was der andere gerade braucht.

In dieser Woche würde ich eine Zuwendung von ... annehmen.	Realistisch?	Wer übernimmt was?
	☐ ja ☐ nein	
	☐ ja ☐ nein	
	☐ ja ☐ nein	

Gesprächssatz:

„Ich wünsche mir nicht alles auf einmal, sondern etwas, worauf ich mich verlassen kann.“

4. Was klären wir nach Enttäuschungen?

Eine konkrete Verletzung braucht Raum, ohne daraus ein Urteil über die gesamte Beziehung zu fällen.

Was ist konkret passiert?

Was hat das bei mir ausgelöst?

Welche Veränderung wünsche ich mir beim nächsten Mal?

Gesprächssatz:

„Ich möchte bei dem bleiben, was passiert ist, und nicht über Deinen ganzen Wert urteilen.“

Unser nächster Schritt

Für diese Woche vereinbaren wir:

- **Eine konkrete Verantwortung oder Geste:** _____
- **Wer übernimmt sie vollständig?** _____
- **Woran merkt der andere die Veränderung?** _____
- **Wann sprechen wir kurz darüber?** _____
- **Ein kleiner Zukunftsschritt, der uns verbindet:** _____

Liebes Paar, wenn Ihnen der Gesprächsbogen oder der Artikel gefallen hat, steht Ihnen ein kostenloses **Abo für den Newsletter** nichts mehr im Wege.

[Link zum Newsletter](#)