

Thema: „Dankbarkeit und Verantwortung fair besprechen“

Link zum vollständigen Artikel: <https://familyvalued.org/dankbarkeit-ehe-wertschaetzung-alltag>

Ein Gesprächsbogen für Paare, die im Alltag mehr Wertschätzung zeigen und Verantwortung verlässlicher teilen möchten.

Für wen?

Für Paare und berufstätige Eltern, die sich im Familienalltag wieder bewusster fühlen und entlasten möchten.

Wofür?

Dieser Bogen hilft Ihnen, wahrgenommene Mühe auszusprechen, unsichtbare Belastungen sichtbar zu machen und einen kleinen fairen nächsten Schritt zu vereinbaren.

Kurzanleitung

- Nehmen Sie sich 20 bis 30 Minuten lang Zeit ohne Ablenkungen.
- Sprechen Sie nacheinander; zunächst hört eine Person nur zu.
- Bleiben Sie bei konkreten Beobachtungen statt bei Vorwürfen.
- Ziel ist nicht Perfektion, sondern ein ehrlicher nächster Schritt.

1. Was ich wahrnehme

Manche Beiträge werden leicht selbstverständlich, gerade weil sie zuverlässig geschehen.

Notieren Sie für sich je einen Punkt:

Eine konkrete Mühe, die ich beim anderen zuletzt bemerkt habe:

.....

Warum diese Mühe für mich oder unsere Familie wichtig war:

.....

Gesprächssatz:

„Ich habe gesehen, dass du ... Das hat für mich bedeutet: ... Danke.“

2. Was oft unsichtbar bleibt

Hinter erledigten Aufgaben steckt oft Planung, Mitdenken und Nachhalten.

Aufgabe / Bereich	Wer denkt meist daran?	Was bleibt unsichtbar?	Was sollte gesehen werden?
.....			
.....			
.....			

Wählen Sie anschließend **eine** Aufgabe aus, über die Sie heute näher sprechen möchten.

Unsere ausgewählte Aufgabe:

.....

3. Was fairer werden soll

Anerkennung wirkt glaubwürdiger, wenn sie mit echter Entlastung verbunden ist.

Fairness-Check

Kreuzen Sie an, was für die ausgewählte Aufgabe künftig klarer werden soll:

- Wer bemerkt, dass etwas ansteht.
- Wer Informationen sammelt oder Termine prüft.
- Wer entscheidet oder abstimmt.
- Wer die Aufgabe ausführt.
- Wer nachhält, ob alles erledigt ist.
- Wann wir prüfen, ob die Lösung entlastet.

Gesprächssatz:

„Mir geht es nicht darum, deinen Einsatz kleinzumachen. Ich brauche, dass wir diese Verantwortung klarer teilen.“

4. Was wir konkret vereinbaren

Ein kleiner, verlässlicher Schritt hilft mehr als ein großes Versprechen ohne Alltagshalt.

Diese Verantwortung übernimmt künftig:

Name:

Für diese konkrete Aufgabe:

.....

Vollständig übernehmen heißt hier:

.....

Wir prüfen unsere Vereinbarung am:

Datum / Zeitpunkt:

Gesprächssatz:

„Wir müssen heute nicht alles lösen. Ein nächster Schritt reicht, wenn er wirklich trägt.“

Unser nächster Schritt

In den nächsten sieben Tagen achten wir bewusst auf einen konkreten Dank und eine konkrete Entlastung.

Mein Dank diese Woche:

.....

Meine entlastende Handlung diese Woche:

.....

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

[Link zum Newsletter](#)