

Fragen/Themen für Gespräche als Paar

Wie haben wir unsere Beziehung im vergangenen Jahr erlebt?

(kurzer Rückblick und Reflexion)

Welche Bedeutung hat für uns die Ehe bekommen?

(Ein tieferes Bewusstsein der Beziehung wird angesprochen. Aus der Antwort lassen sich Ressourcen und Stärken für das Paar ableiten.)

Welche neuen Seiten haben wir aneinander im letzten Jahr kennen gelernt?

(Die Andersartigkeit des Partners wird bewusst)

Was ist uns als Paar im vergangenen Jahr besonders gut gelungen?

(Ressourcen hervorheben, wie z.B. besserer Umgang mit Konflikten)

Welche neuen Gemeinsamkeiten haben wir entdeckt?

(Gemeinsamkeiten, gemeinsame Interessen stärken die Verbindung)

Gibt es irgendwelche Entwicklungen, die wir uns für unsere Ehe anders vorgestellt haben, als sie jetzt in der Realität sind?

(z.B. Alltagsstress, Abnabelung von der Familie, Diskussionen)

Hat jedes von uns genug Freiraum für seine eigenen Interessen?

(Entfaltung des Individuums in der Beziehung)

Welche Vereinbarungen haben wir im alltäglichen Miteinander getroffen?

(Aufgabenverteilung z.B. im Haushalt, Verantwortlichkeiten bewusst machen)

Wie sind wir mit Konflikten / Krisen umgegangen? Was wollen wir in der Zukunft verbessern?

(‘Streiten will gelernt sein’. Eigenes Streitverhalten erkennen).

Haben wir als Paar Rituale gestaltet?

(Rituale schützen die Zweisamkeit im Alltagstrubel. Z. B. gemeinsames Frühstück am Samstag, etc. ...)

In welchen Bereichen sehen wir für uns als Paar Entwicklungsmöglichkeiten?

(Entwicklungen finden immer statt und man soll sie erkennen und integrieren.)

Was ist unser jeweiliges Bild für eine gelungene Beziehung?

(Wünsche, Ansichten, Sehnsüchte und Vorstellungen offen darlegen. Dies kann eine innigere Verbindung zueinander schaffen).

Gibt es Umstände, von denen wir vermuten, dass sie sich einmal zu einem ernsthaften Problem entwickeln könnten?

(‘Frühwarnsystem’. Sensibilisierung für evtl. sich aufbauende Probleme)