

Übung 23 „Die Kuschelwoche“

Die Übung besteht aus 2 Schritten: 1. Übungsbeschreibung + 2. Journal/Tagebuch

Notieren Sie direkt nach der Übung Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Bringen Sie das ausgefüllte Journal/Tagebuch bitte zu Ihrem nächsten Termin mit. Das ist sehr wichtig.

Ihre Partnerschaftsübung für zu Hause

Zur Vertiefung der Partnerschaft und als Ergänzung zu dem, was wir in der Praxis zusammen besprochen und erarbeitet haben, finden Sie hier Ihre individuelle Paarübung:

Übung 23 „Die Kuschelwoche“

Die Übung heißt "Die Kuschelwoche".

Körperliche Nähe und Zärtlichkeiten sind wichtig für eine Beziehung. Je mehr Sie miteinander körperlichen Kontakt haben, umso besser.

Regelmäßiges Streicheln und körperliche Nähe führt zu mehr Verbundenheit. Wenn Sie täglich Zärtlichkeiten austauschen, erwacht automatisch das Bedürfnis nach mehr Zärtlichkeit. Streicheln und Schmusen wird zu einer positiven Angewohnheit.

Verabreden Sie eine Woche lang, jeden Abend miteinander 15 Min. körperlichen Kontakt zu haben. Schauen Sie jedesmal neu, was gerade passt: Streicheln oder einfach nur eng beieinander liegen. Verzichten Sie bewusst auf sexuelle Erregung oder Befriedigung. Schauen Sie einfach, was Ihnen gut tut...

Notieren Sie jetzt direkt Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Diese Übung ist Teil einer Übungsserie, die das Ziel hat, auf eine tiefe Art und Weise wieder miteinander in Kontakt zu kommen, jenseits des miteinander Sprechens.

Journal/Tagebuch – Tragen Sie hier Ihre Erfahrungen ein:

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?