

## Übung 32 „Die Positiv-Woche“

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

### Übung 32 „Die Positiv-Woche“

---

Die Übung heißt "Die Positiv-Woche".

Diese Woche wird für Sie eine Herausforderung darstellen. Es geht darum, im Idealfall keine Kritik am Partner zu äußern. Statt Negatives - egal ob berechtigt oder nicht - mit Ihrem Partner klären zu wollen, bleiben Sie in dieser Woche "positiv". Alles, was Ihnen gut gefällt, teilen Sie Ihrem Partner mit.

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?