

Übung 42 „Schöne Erinnerungen wecken“

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 42 „Schöne Erinnerungen wecken“

Die Übung heißt "Wie Sie schöne Erinnerungen wecken".

Vielleicht sind Sie im Moment an einem Punkt, an dem die Konflikte überwiegen. Oder der Alltag und die tägliche Routine die Gefühle abgestumpft haben.

Doch unter dem Alltagsstaub sind sie noch da. Die schönen Erinnerungen.

Erinnern Sie sich einmal:

Wie haben Sie sich kennengelernt?

Was haben Sie gedacht?

Wie und wo war der erste Kuss?

Worüber können Sie miteinander lachen?

Was war Ihr schönstes Erlebnis miteinander?

Denken Sie einmal zurück und lassen Sie diese Erinnerungen vor Ihrem inneren Auge wieder aufleben.

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?