

## Übung 44 „Loben Sie Ihren Partner“

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 44 „Loben Sie Ihren Partner“

---

Diese Übung heißt "Loben Sie Ihren Partner".

Statt Ihren Partner ändern zu wollen, lassen Sie ihn einfach mal die nächsten Tage so wie er ist. Mit all seinen Macken. Lassen Sie 5 einmal gerade sein.

Die Steigerung dieser Übung kommt jetzt:

Loben Sie Ihren Partner für die Dinge, die Ihnen gefallen. Lassen Sie sich überraschen, wie positiv ein Lob wirken kann.

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

**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?