

## Übung 52 „Zusammen Neues unternehmen“

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 52 „Zusammen Neues unternehmen“

---

Die Übung heißt "Zusammen Neues unternehmen".

Der Alltag ist eingeebnet. Vielleicht haben Sie sich nicht mehr viel zu sagen? Die Routine erstickt die Neugier. Was können Sie tun?

Unternehmen Sie zusammen etwas Neues! Entdecken Sie gemeinsam ein Hobby, das Sie beide bisher noch nicht ausprobiert haben. Oder besuchen Sie ein Restaurant, das Sie beide noch nicht kennen. Daraus entwickeln sich neue Erfahrungen und neuer Gesprächsstoff.

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?