

## Wochenrückblick für Paare

Jede Partnerschaft und jede Familie ist anders: Es gibt unterschiedliche Rituale und Formen des gemeinsamen Umgangs. Wie ist es bei Ihnen? Setzen Sie sich regelmäßig zusammen, um über die Dinge zu sprechen, die sie „tiefer“ betreffen und verbinden? Der Wochenrückblick will Ihnen helfen, eine Struktur für diese Gespräche zu finden.

### Vorbereitung

Vereinbaren Sie sich entweder einmalig oder Woche für Woche einen neuen „Termin“ für Ihren gemeinsamen Wochenrückblick. Sorgen Sie dafür, dass sich beide Partner ungestört auf diese Zeit einlassen können. Experimentieren Sie ein bisschen und gestalten Sie sich die gemeinsame Zeit so, dass Sie sich wohlfühlen.

### Rahmen

Beide Partner nehmen sich bewusst Zeit für den anderen. Aussagen werden nicht bewertet, sie werden von beiden Seiten als Teil der Beziehung betrachtet. Alles, was zum Gespräch kommt, ist willkommen. Reicht die Zeit nicht aus, vereinbaren Sie, über ein bestimmtes Thema zu einem anderen Zeitpunkt zu sprechen.

### Inhalte

- Wie ist die letzte Woche für uns persönlich und als Paar gelaufen?
- Was war gut, was weniger, für mich persönlich wie auch für uns als Paar?
- Worüber haben wir uns gefreut? Worüber geärgert?
- Was hat uns die Woche beschäftigt im Familienleben, an der Arbeit, in den Nachrichten...?
- Wo haben wir bewusst unsere Beziehung und Liebe zueinander gespürt?
- Was nehmen wir uns für die nächste Woche vor?
- Gibt es noch ungeklärte Dinge?
- ...und alles weitere, was für Sie wichtig ist!