

Wochenprogramm Achtsamkeit Partnerschaft

	Vorschlag	Ihr persönliches Programm
MO	Innerer Rollenwechsel: Setzen Sie sich selbst beim Frühstück in Gedanken gegenüber. Welchen Eindruck vermitteln Sie? Versuchen Sie für die Dauer eines Tages, sich mit den Augen Ihres/r Partners/in zu sehen. Tauschen Sie sich darüber abends aus.	
DI	Gehen Sie alle Prinzipien und inneren Leitsätze durch, die Ihre Partnerschaft bestimmen und fragen Sie sich, welche hilfreich sind, und welche eher schaden. Überlegen Sie auch, welche den einen oder den anderen ständig zu kurz kommen lassen.	
MI	Überraschungsoffensive: Reservieren Sie einen Tisch in einem außergewöhnlichen Restaurant, laden Sie zu einem Abendspaziergang an einem romantischen Ort, zu einem Kino- oder Theaterbesuch ein, machen Sie ein Überraschungsgeschenk.	
DO	Schenken Ihrem/r Partner/in eine Ihrer „heiligen“ Marotten.	
FR	Ermöglichen Sie Ihrem/r Partner/in einen Abend ganz für sich.	
SA	Gestalten Sie Ihr Wochenende mal ganz anders, spielen Sie z.B. Touristenführer in Ihrer eigenen Stadt /Umgebung und laden Sie Ihren Partner/in dazu ein.	
SO	Nehmen Sie sich vor gemeinsam etwas zu erreichen, z.B. eingefahrene Muster zu ändern: „Sonntags geht /macht er/ sie doch immer...“ Setzen Sie neue Akzente!	

Welche Veränderungen haben Sie in Ihrer Beziehung festgestellt?
Welche Schwierigkeiten und Kommunikationsprobleme sind ev. aufgetreten?

Machen Sie sich Notizen über das, was Ihnen wichtig erscheint!