

06.11.2023

## «Chili für unsere Ehe» - uns einander zuwenden



### ZUSAMMENFASSUNG

- Der Alltag ist gespickt von Möglichkeiten, in denen wir uns als Paar einander zuwenden können.
- Oft sind es Kleinigkeiten: durch unsere kleine Zuwendung im Alltag wird Vertrauen, emotionale Bindung, Leidenschaft und Intimität aufgebaut.

### VERTIEFUNG

Die folgende Liste beschreibt ganz unterschiedlichen Tätigkeiten aus dem Alltag.

Nimm sie als Anregung um darüber nachzudenken, in welchen konkreten Bereichen du dir im Alltag mehr Zuwendung und Unterstützung wünschst würdest. Wie könnte dies aussehen?

Formuliert 2-3 Punkte anschliessend als Einladung – ohne zu kritisieren 😊

1. Sich am Ende des Tages zusammensetzen und über den Tag sprechen
2. Einkaufsliste schreiben
3. Kochen, backen
4. Haushalt: Putzen, Waschen, etc.
5. Gemeinsam Geschenke oder Kleidung einkaufen (für sich selbst oder andere)
6. In ein Restaurant ausgehen zum Abendessen oder Brunch
7. Gemeinsam die Zeitung lesen
8. Einander helfen, eine neue Gewohnheit einzuüben (Abnehmen, Trainieren, ein neues Hobby oder einen Kurs besuchen, etc.)
9. Eine Party planen und ausrichten
10. Während des Arbeitstages einander anrufen/schreiben und aneinander denken
11. Eine Nacht in einem romantischen Ort verbringen
12. Während der Arbeitswoche gemeinsam frühstücken
13. Arbeiten am Haus verrichten, Dinge reparieren, das Auto waschen
14. In der Gemeinde oder bei einer Organisation ehrenamtlich tätig sein
15. Zusammen Sport treiben
16. Am Wochenende etwas unternehmen (Picknicks, Ausflüge, etc.)
17. Das Alltagsleben der Kinder teilen (Schlafengehen, Baden, Hausaufgaben, etc.)
18. Mit den Kindern etwas unternehmen
19. Sich in der Schule engagieren
20. In Verbindung mit Verwandten bleiben und Zeit mit ihnen verbringen
21. Gäste beherbergen
22. Gemeinsam reisen
23. Fernsehen
24. Mit befreundeten Paaren ausgehen
25. Zu Sportveranstaltungen gehen
26. Einem gemeinsamen Hobby nachgehen
27. Gemeinsam zusammensitzen und reden oder lesen
28. Musik hören
29. Tanzen, ins Konzert oder Theater gehen
30. Die Geburtstagsparty des Kindes ausrichten
31. Das Kind zum Sport, Musikunterricht, etc. bringen

32. An Schul- oder Sportveranstaltungen des Kindes gehen
33. Karten oder Briefe schreiben
34. Sich um die Gesundheit der Familie kümmern (Kinder zum Arzt, Zahnarzt bringen)
35. Zu Hause arbeiten, aber doch irgendwie zusammen sein
36. Zu einer Gemeindeveranstaltung gehen
37. Zu einer Party gehen
38. Von der Arbeit gemeinsam nach Hause fahren
39. Wichtigen Ereignissen im Leben der Kinder gemeinsam begegnen (Konfirmation, Abschlussprüfung)
40. Wichtige Ereignisse im Leben gemeinsam feiern (Beförderung, Stellenwechsel, Pensionierung)
41. Videospiele spielen
42. Die Kinder und ihre Freunde beim Spielen betreuen
43. Ferien planen
44. Die Zukunft gemeinsam planen. Träumen
45. Spaziergehen (mit dem Hund oder ohne)
46. Einander vorlesen
47. Ein Brett- oder Kartenspiel spielen
48. Theaterstücke einüben
49. Am Wochenende gemeinsam anfallende Arbeiten erledigen
50. Kreativ sein (Malen, Basteln, Musik...)
51. Etwas trinken und sich unterhalten (Wein, Kaffee, Tee...)
52. Zeit finden, sich ohne Unterbrechung zu unterhalten – Zeit finden, dem andern wirklich zuzuhören
53. Philosophieren
54. Tratschen
55. Gemeinsam zu Familienfeiern gehen
56. Anderen Menschen helfen
57. Eine neue Wohnung, Möbel oder Einrichtungsideen suchen
58. Eine Probefahrt mit einem neuen Auto machen
59. \_\_\_\_\_
60. \_\_\_\_\_

## **Diskussion über die beiden Störfaktoren – Smartphone/TV & negative Formulierung von Wünschen**

Inwiefern hindern uns diese beiden Punkte daran, im Alltag verbundener und einander mehr zugewandt zu sein? Was können wir ändern/versuchen, um diese Hindernisse zu minimieren?

(Bsp. Erinnerungsschild „keine Negativität“, Vereinbarungen bezüglich Smartphone-Nutzung, „Code-Wort“ bei Negativer Formulierung, etc.)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Quelle: Die Liste entstammt dem Buch «Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe» von John M. Gottmann