

29.01.2024

«Chili für unsere Ehe» – Selbstwert in der Ehe



ZUSAMMENFASSUNG

- Unser Selbstbild hat einen Einfluss auf unsere Beziehung
- Unsere Beziehung wiederum hat auch einen Einfluss auf unseren Selbstwert
- Unsere Ehe soll ein Ort sein, wo wir uns gegenseitig stärken, helfen und ermutigen indem wir
 - Respektvoll miteinander umgehen
 - Dem Andern etwas zutrauen
 - Das Gute im Gegenüber sehen
 - Positiv übereinander sprechen

VERTIEFUNGS – FRAGEN

Wie steht's mit meinem Selbstwert?

Jeder füllt für sich diese Liste aus – die Aufzählungen sollen eine Hilfe sein, sind jedoch nicht abschliessend.

Merke: je genauer ihr Dinge benennen könnt, desto einfacher ist es, eine Änderung herbeizuführen.

+ In diesen Bereichen ist mein Selbstwert hoch

- In diesen Bereichen fühle ich mich unsicher

- Mein Beruf
- Kindererziehung
- Sexualität
- Kommunikation
- Haushalt
- Konflikte ansprechen
- Wünsche äussern
- Sport / Musik
- Mein Körperbild
- Ehrenamtliche Aufgaben
- Beziehung zu Gott
- _____
- _____

Gibt es Dinge, die dein Mann / deine Frau immer wieder sagt oder tut oder über die er/sie sich lustig macht, die dich verletzen oder dein Selbstbild negativ beeinflussen?

Du bist wertvoll!

Was würde fehlen, wenn DU nicht Teil unserer Ehe/Familie wärst?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Erzählt einander, welche Stärken ihr in einander seht und was ihr daran schätzt.