

(Wöchentlich) 5 Stunden «Chili für die Ehe»



Seid ihr bereit, mit uns zusammen, den «5 Stunden Ehe-Challenge» anzunehmen.

Während der «Ehe-Zeit? Sofa-Zeit?» wollen wir fünf Stunden pro Woche in die Freundschaft unserer Ehe investieren.

Verabschiedung

Sorgt dafür, dass ihr, bevor ihr einander auf Wiedersehen sagt, von wenigstens einer Sache erfahren habt, die an diesem Tag in dem Leben deiner Frau / deines Mannes stattfindet. (z.B. Mittagessen mit dem Chef, Arzttermin, Treffen einer Freundin, etc.)

Zeit: 2 Minuten täglich während 5 Arbeitstage → **10 Minuten/Woche**

Wiedersehen

Sorgt dafür, dass ihr euch am Ende jedes Arbeitstages zu einem entspannenden Gespräch zusammensetzen.

Zeit: 20 Minuten täglich während 5 Arbeitstage → **1 Stunde 40 Minuten/Woche**

Bewunderung und Anerkennung

Finde jeden Tag einen Weg, deiner Frau / deinem Mann gegenüber deine ehrliche Anerkennung und Bewunderung auszudrücken.

Zeit: 5 Minuten täglich während 7 Tagen → **35 Minuten/Woche**

Zuneigung

Küsst, haltet, umarmt und berührt einander in der Zeit, in der ihr zusammen seid.

Küsst einander, bevor ihr schlafen geht. Nehmt diesen Kuss zum Anlass, alle kleineren Spannungen, die sich über den Tag hinweg aufgebaut haben, loszulassen. Mit anderen Worten, lege Vergebung und Zärtlichkeit für deinen Mann / deine Frau in diesen Kuss.

Zeit: 5 Minuten täglich während 7 Tagen → **35 Minuten/Woche**

Wöchentliches Date

Dies kann eine entspannende und stressfreie Art sein, verbunden zu bleiben. Stellt einander Fragen, die eure Partner-Landkarten auf den neuesten Stand bringen lässt, und wendet euch einander zu (natürlich könnt ihr diese Verabredungen auch nutzen, um ein eheliches Problem ausdiskutieren oder einen Streit, den ihr in der Woche hattet, durchzuarbeiten).

Denkt euch Fragen aus, die ihr eurem Gegenüber stellen können (wie: «Denkst du immer noch darüber nach, das Schlafzimmer anders zu gestalten?», «Wohin sollen wir in den nächsten Ferien fahren?» oder: «Wie geht es dir zur Zeit mit deinem Chef?»).

Zeit: 2 Stunden pro Woche → **2 Stunden/ Woche**