

03.03.2025

«Miteinander» - Freizeit



ZUSAMMENFASSUNG

- Wir starten in eine Beziehung häufig damit, dass wir miteinander viel Freizeit verbringen
- Freizeitgestaltung verändert sich durch Lebenssituationen und Lebensumstände
- Es ist nicht immer einfach sich Zeit einzuplanen und Aktivitäten gemeinsam zu planen und wenn wir es tun, ist es fast noch schwerer nicht nur über Arbeit, Gemeinde, Kinder oder Haushalt zu reden
- Wir glauben, dass es wichtig ist, gemeinsam Freizeit zu verbringen und unsere Beziehung stärkt, dafür müssen wir es jedoch zur Priorität machen und einplanen

VERTIEFUNGS – FRAGEN

Wie habt ihr eure Freizeit gemeinsam verbracht, als ihr euch kennengelernt habt?

Macht ihr immer noch die gleichen Freizeitaktivitäten?

- Was hat sich in eurem Leben verändert?
- Warum macht ihr sie noch/nicht mehr?

Was würdest du gerne (mal wieder) mit deinem Partner machen?

- Tauscht euch darüber aus und erklärt euch gegenseitig eure Beweggründe dafür

Was sind die Hauptthemen, über die ihr redet, wenn ihr miteinander Freizeit verbringt?

Challenge:

- Plant gemeinsam eine Freizeitaktivität in den nächsten zwei Wochen
- Macht es euch zur Priorität
- Stellt ggf. Regeln für diese Zeit auf z.B wir wollen nicht über To-Do Listen oder Arbeit reden

Tip: Plant lieber etwas "kleineres" und setzt es um, anstatt etwas Besonderes zu planen, dass ihr dann vielleicht nicht macht. Das kann helfen Druck wegzunehmen und hilft es wirklich umzusetzen.