



ALS PAAR VERBUNDEN BLEIBEN

Handout zum Vortrag vom 18.11.2025

Dieses Handout enthält Fragen, um den Inhalt des Vortrages nochmals für dich zu reflektieren.
Zudem findest du am Ende die Übung «Energiehaushalt».
Mögest du mit diesem Handout Erkenntnisse für dich/euch gewinnen.

REFLEXIONSFRAGEN ZUM VORTRAG

FUNDAMENT

Wie geht es mir gerade – innerlich und körperlich?
(Wie stabil und genährt fühlt sich mein eigener „Brückenpfeiler“ an?)



Was würde mich stärken – damit ich in meiner Beziehung stabiler stehen kann?
(Was brauche ich, um in meiner Mitte zu bleiben und in Kontakt zu gehen?)

Wie verbunden bin ich mit mir selbst, mit meinem eigenen Herzen?



In welchen Momenten fühle ich mich ganz bei mir – ruhig, offen, lebendig?
Wie kann ich solche Momente liebevoll in meinen Alltag einladen?

Was wäre anders, wenn ich bereit wäre, meinen Teil der Beziehungsbrücke voll und ganz zu übernehmen?

Wenn ihr einen Leitstern (Satz) für eure Beziehung hättet, wie würde der lauten?



HALTUNG

Wie ist meine aktuelle Haltung gegenüber x?

(x = Partner*, Elternschaft, Paarleben, Kommunikation, Gefühlen, ...)

* Wenn wir im Text von «Partner» sprechen, meinen wir damit den Menschen, mit dem du in Beziehung bist – unabhängig von Geschlecht oder Identität.

Wie gross ist aktuell unser Paar-Raum und was könnte ihn vergrössern?

ÜBERZEUGUNGEN BEWUSST MACHEN

Alles, was du hier aufschreiben wirst, werden Überzeugungen sein. Sie können schwach oder stark sein. Sie können uns dienen, oder schaden. Nicht jeder Satz wird eine grosse Bedeutung enthalten. Antworte auf die Satzanfänge unbedingt spontan und studiere nicht darüber nach. Schreibe einfach drauf los – und schau dir danach an, was du entdeckt hast.

Eltern

Es ist wichtig, dass Eltern ...

Eltern sollten ...

Eltern müssen ...

Eltern können nicht ...

Eltern sind zu ...

Eltern dürfen nicht ...

Eltern verdienen es (nicht) ...

Paar

Es ist wichtig, dass ein Paar ...

Paare sollten ...

Paare müssen ...

Paare können nicht ...

Paare sind zu ...

Paare dürfen nicht ...

Paare verdienen es (nicht) ...

Welche gefundenen Überzeugungen haben dich überrascht? Welche möchtest du verändern und welche stärken?



KOMMUNIKATION

Welche Themen sind bei uns unter dem Tisch?

Was befürchte ich, wenn ich sie ansprechen würde?

Was könnte mir helfen mit diesen Befürchtungen/Ängsten umzugehen?

Wann fühle ich mich vom Partner wirklich gehört?

Wann fühlt sich mein Partner von mir wirklich gehört?



RESSOURCEN

Was nährt eure Beziehung und was raubt ihr Kraft?

Wenn Glück eine Währung wäre, was macht dich dann reich?

Wo könnte ich meine Ansprüche reduzieren, damit ich für mich und unser Paarleben mehr Zeit hätte?

Wann fühle ich mich von meinem Partner geliebt?

Wann fühlt sich mein Partner geliebt von mir?



ÜBUNG: ENERGIEHAUSHALT

Die Übung hat 2 Teile. Mach sie unbedingt nacheinander und schliesse den ersten Teil ab, bevor du zum zweiten Teil gehst. Der zweite Teil ist auf der nächsten Seite. Wenn ihr sie als Paar macht, dann macht sie jeder zuerst für sich. Danach könnt ihr euch darüber austauschen.

TEIL 1

Nimm ein A4-Blatt hochkant. Ziehe einen Strich in der Mitte und zeichne im oberen Teil einen Kreis.

Daraus machst du nun ein Kuchendiagramm, das deinen gewöhnlichen Alltag abbildet (Durchschnitt einer Woche), das zeigt **wohin, wieviel deiner Lebensenergie und -zeit fließt**.

Teile den Kreis in Kuchenstücke ein. Du bist frei in der Wahl der Bereiche.

Übliche Verdächtige sind z. B.:

- Schlafen
- Arbeit
- Haushalt (Organisation, Kochen, Essen, Putzen, ...)
- Kinderbetreuung / Familienzeit
- Paarzeit
- Zeit für mich (Hobbys, Selbstfürsorge, nichts tun)
- Soziale Kontakte / Freunde / Familie
- Medien (Handy, Soziale Medien, ...)

Die Größe der Kuchenstücke soll zeigen, wie viel **Zeit** oder **Lebensenergie** du dafür aufwendest. Gib gerne auch Prozente an – es muss in der Summe aber nicht genau 100 % ergeben.

⚠ Wichtig: Mach die Übung aus dem Bauch heraus, ohne viel nachzudenken und gehe erst zum zweiten Teil, wenn du mit dem ersten Teil fertig bist!



