

Eine Woche füreinander

21 tägliche Fragen für Paare. Ein bisschen Zeit nur für euch.

Wählt eine Frage oder alle drei. Wechselt euch ab. Hört vor einem Ratschlag zu.

Zehn Minuten sind eine Orientierung. Ihr dürft passen, pausieren oder einen Tag auslassen.

TAG 01**Gemeinsam ankommen**

Welcher Teil von heute geht dir noch durch den Kopf?

Wünschst du dir zum Ankommen Gesellschaft, Ruhe oder etwas Hilfe?

Was würde dir in den nächsten zehn Minuten guttun?

TAG 02**Einen schönen Moment bemerken**

Von welchem kleinen Moment heute möchtest du mir erzählen?

Ist heute etwas leichter gelaufen, als du erwartet hattest?

Welche kleine Freude könnten wir morgen einplanen?

TAG 03**Einem schweren Tag Raum geben**

Welcher Moment hat dir heute am meisten abverlangt?

Was hättest du dir gewünscht, dass jemand dabei versteht?

Wären Zuhören, eine Umarmung oder praktische Hilfe gerade am besten?

TAG 04**Wertschätzung aussprechen**

Was hast du mich heute tun sehen, das dir etwas bedeutet hat?

Gab es heute einen Moment, in dem du froh warst, dass wir ein Team sind?

Wofür möchtest du dir heute selbst danken?

TAG 05**Um passende Unterstützung bitten**

Bei welcher Aufgabe für morgen würdest du dir Unterstützung wünschen?

Gibt es morgen einen Zeitpunkt, an dem du etwas Freiraum brauchst?

Welche Art von Ermutigung würdest du dir von mir wünschen?

TAG 06**Sich auf etwas Gemeinsames freuen**

Wie würdest du eine halbe Stunde nur für uns diese Woche verbringen?

Welchen Ort im Alltag würdest du bald gern mit mir besuchen?

Welche Kleinigkeit könnten wir gemeinsam zum ersten Mal ausprobieren?

TAG 07**Behalten, was sich gut angefühlt hat**

Welches Gespräch aus dieser Woche würdest du gern fortsetzen?

Wann fiel uns der Check-in leicht, und wann passte der Zeitpunkt nicht?

Was würdest du nächste Woche beibehalten oder verändern?

Gemeinsam da. Handys weg.