

**„Mir gefällt an Dir....  
Ich wünsche mir von Dir... Wir planen gemeinsam...“**

Paar-Übung zur Beziehungspflege

**Anleitung zum 1. Schritt (Arbeitsblatt 1):**

- 1.1. Die Partner sitzen sich gegenüber; einer der beiden beginnt – nach einer kreativen Denkpause – mit folgendem Satz:

„Ich schätze an Dir...“  
„Mir gefällt an Dir...“  
„Ich mag besonders an Dir...“

- 1.2. Diesen oder einen ähnlichen Satz bildet er, so oft er kann und will. Der andere Partner hört „nur“ aufmerksam zu. Diese Phase dauert ca. 7 – 10 Minuten lang; dann hat der andere Partner ebenfalls 7 – 10 Minuten Zeit, während der, der zuerst gesprochen hat, zuhört.
- 1.3. Beide Partner schreiben aus der Erinnerung möglichst viele der gehörten Bemerkungen auf ein Blatt Papier (= Arbeitsblatt 1):  
„Was mein Partner an mir so schätzt...“
- 1.4. Beide Partner lesen nun die Liste ihres Gegenüber durch; dabei können sie feststellen, wie weit sie einander wirklich zugehört haben. Evtl. kann ergänzt werden, falls beim Aufschreiben etwas übersehen worden ist..

**Anleitung zum 2. Schritt (Arbeitsblatt 2):**

- 2.1. Wie beim ersten Schritt beginnt ein Partner mit einem der folgenden Sätze:

„Ich wünsche mir von Dir...“  
„Ich brauche von Dir...“  
„Ich möchte von Dir...“

(Es geht darum, Bedürfnisse und Wünsche möglichst klar und direkt festzustellen und auszudrücken)

- 2.2. Jeder Partner hat ca. 7 – 10 Minuten Zeit, während der andere „nur“ zuhört.
- 2.3. Beide Partner schreiben sich alle Wünsche ihres Gegenüber auf, an die sich noch erinnern (auf das Arbeitsblatt 2)
- 2.4. Die Listen werden wieder ausgetauscht; die Partner sprechen darüber, wie gut sie sich diesmal zugehört haben, und was sie dabei empfunden haben.
- 2.5. Auf beiden Listen werden nun zusammen die Wünsche herausgesucht, die gleich oder ähnlich sind; neben diese Wünsche wird ein „g“ geschrieben.
- 2.6. Ein „w“ wird neben die Wünsche geschrieben, die sich widersprechen.
- 2.7. Ein „u“ kommt neben die Wünsche, die sich weder widersprechen noch gleich bzw. ähnlich sind: das sind einfach unterschiedliche, in verschiedene Richtungen weisenden Wünsche.

**Anleitung zum 3. Schritt (Arbeitsblatt 3):**

- 3.1. Fragen Sie sich als Paar, ob Sie beide bereit sind, an irgendeiner Stelle anzufangen, sich einen der geäußerten Wünsche zu erfüllen.
- 3.2. Versuchen Sie, aus den beiden Listen einen gemeinsam geäußerten Wunsch heraus zu finden, der Ihnen beiden wichtig und auch erfüllbar scheint..
- 3.3. Planen Sie genau, wann und wie Sie dieses Ziel in Angriff nehmen werden.
- 3.4. Beschreiben Sie das gemeinsame Bedürfnis (3.2.) möglichst genau und auch die geplante Veränderung (3.3.). Diese kurze Niederschrift (auf Arbeitsblatt 3) gibt Ihnen die Möglichkeit, später festzustellen, wie weit Sie bei der Verwirklichung Ihres gemeinsamen Vorhabens gekommen sind.
- 3.5. Mit jeder gemeinsamen Planung haben Sie einen wichtigen Schritt in Ihrem „Ehe-Wachstum“ getan!

*Anlage: Arbeitsblätter 1 – 3 für Paare*

Dieter Wittmann, Referenten-Kurs Ehevorbereitung 1990-1997

Arbeitsblatt 1 „Mir gefällt an Dir...“

„Mir gefällt an Dir...“  
„Ich schätze an Dir...“  
„Ich mag an Dir besonders...“

Arbeitsblatt 2 „Ich wünsche mir von Dir...“

„Ich wünsche mir von Dir...“ „Ich brauche von Dir...“ „Ich möchte von Dir...“	Kenn- zeichnung (s.u.)

„g“ = gemeinsame Wünsche / „u“ = unterschiedliche Wünsche / „w“ = widersprechende Wünsche

Arbeitsblatt 3 „Gemeinsame Planung“

Zuerst wollen wir uns  
folgenden gemeinsamen Wunsch erfüllen:

Dabei denken wir an folgende konkrete Schritte:  
„Wer macht wann was?“