

GESPRÄCHSVORLAGE 2: MEINE SPRACHE DER LIEBE

Führen Sie das Gespräch wie bei der ersten Übung: Als SenderIn spüren Sie genau in sich hinein und vervollständigen Sie zunächst alle Satzanfänge. Bitte ohne versteckte Kritik.

Als EmpfängerIn bemühen Sie sich, besonders neugierig auf die Aussagen des Senders bzw. der Senderin zu sein. Sie können natürlich nachfragen, wie etwas gemeint ist. Bleiben Sie aber in Ihrer Rolle und hüten Sie sich davor, eine Diskussion anzuzetteln.

1. Ich fühle mich von dir besonders geliebt, wenn du ...
2. Was mir auch sehr gut tut, ist wenn du ...
3. Ich glaube, mein Liebestank ist derzeit zu ... % gefüllt.
4. Was du heute tun könntest um meinen Liebestank ein Stück zu füllen, ist dass du ...

Als EmpfängerIn fassen Sie noch einmal alles zusammen. Dann die Rollen wechseln.

Den Abschluss kennen Sie bereits: Umarmen und gemeinsam atmen, damit Oxytocin gebildet wird.

Lassen Sie die Übung und den Tag gut ausklingen. Eventuell noch darüber reden, was gesagt wurde. Aber Vorsicht: Keine Diskussionen!

BITTE SCHÄTZEN SIE JEDER NOCH EIN, WIE ES IHNEN BEI DIESER ÜBUNG GEGANGEN IST:

1. Ich habe mich bei unserem Gespräch gefühlt.
2. Was mir besonders gut getan hat, war
3. Was für mich schwierig war

Als Partner spiegeln Sie die Einschätzung zur Übung.

AUFGABE FÜR HEUTE UND FÜR DIE NÄCHSTEN TAGE

Behalten Sie die Liebesbedürfnisse Ihres Partners bzw. Ihrer Partnerin im Gedächtnis und versuchen Sie zumindest einmal, diese spezielle Form von Liebe zu geben, die er/sie braucht.

Gemeinsame Notizen:
