

GESPRÄCHSVORLAGE 4: BEREICHE UNSERER LIEBE

Führen Sie den Dialog wie üblich mit Spiegeln. Schreiben Sie die Noten auf.

1. Was ich heute sehr schätze an dir ...
2. Ich würde den Bereichen unserer Liebe derzeit folgende Schulnoten geben ...
 - + Unserer Gesprächskultur: Wie wir reden miteinander
 - + Unserer emotionalen Verbindung: Wie gut ich mich fühle mit dir
 - + Unserer körperlichen Nähe: Wie gern ich mit Dir erotisch bin
3. Die Ebene, die ich gerne mit dir wieder mehr beleben möchte ...
4. Ich könnte mir das so vorstellen ...

Wechseln Sie diesmal erst nach einer kleinen Pause zum Nach-Denken. Das ist ein sehr schöner Dialog. Er kann aber auch anspruchsvoll sein, weil empfindsame Bereiche berührt werden.

UMSETZUNG IN DIE PRAXIS

Einigen Sie sich auf einen Bereich (oder auch mehrere), den Sie wieder stärker beleben möchten. Gehen Sie behutsam und neugierig vor. Experimentieren Sie einfach ein wenig miteinander, was einfach gelingt oder was noch mehr Aufmerksamkeit braucht.

WENN BEIDE GESENDET HABEN, SCHÄTZEN SIE WIEDER EIN, WIE ES IHNEN BEI DIESER ÜBUNG GEGANGEN IST (DER PARTNER SPIEGELT JEWEILS WIEDER):

1. Ich habe mich bei unserem Gespräch gefühlt.
2. Was mir besonders gut getan hat, war
3. Was für mich nicht so leicht war
4. Worauf ich neugierig bin ...

Gemeinsame Notizen:
