

**GESPRÄCHSVORLAGE 5: UNSERE INDIVIDUELLEN KÖRPERLICHEN BEDÜRFNISSE**

Für schöne körperliche Nähe brauchen wir voneinander ein gewisses Entgegenkommen und kooperatives Handeln. Und wir sollten uns auf allen Ebenen sehr gut kennen.

Vervollständigen Sie als SenderIn die folgenden Satzanfänge. Lassen Sie sich Zeit, in sich hinein zu spüren. Spiegeln Sie als EmpfängerIn die Aussagen neugierig und entspannt.

1. Wie es mit geht, wenn wir jetzt über dieses Thema reden ...
2. Was mir sehr gut tut, wenn wir uns nahe sind ...
3. Was mich manchmal daran hindert, mich dir ungeniert zu nähern ...
4. Was ich brauche, damit ich mich dir öffnen / dir nahe kommen kann ...
5. Was ich gerne mehr von Dir erleben möchte ...
6. Was ich mir manchmal von mir selber wünsche ...
7. Ich möchte deshalb in der nächsten Zeit ...

Fassen Sie als EmpfängerIn noch einmal alle Aussagen zusammen. Wenn Sie sich als SenderIn gut gehört gefühlt haben, wird gewechselt.

Wenn beide dran waren, bedanken Sie sich gegenseitig für die Offenheit und das gute Zuhören. Schließen Sie diesen Dialog mit unserer besonderen Umarmung mit 10 Atemzügen in gutem Kontakt ab.

**UMSETZUNG IN DIE PRAXIS**

Einigen Sie sich darauf, was Sie heute oder in der folgenden Woche ganz bewusst tun möchten. Nehmen Sie sich vor, besonders aufmerksam auf sich selbst zu sein und gleichzeitig so gut wie möglich auf den Partner einzugehen. Bleiben Sie aber entspannt, Blödeln und Lachen ist erlaubt!

**EINSCHÄTZUNG GLEICH NACH DEM ERSTEN DIALOG:**

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 ...

**NACH EINIGEN TAGEN: SCHÄTZEN SIE EIN, WIE GUT SIE VORANKOMMEN**

1. Ich bin sehr/weniger zufrieden mit der Umsetzung, weil ...
2. Was schön war mit dir ...
3. Was für mich nicht so leicht ist ...
4. Was ich mir wünsche für den Rest der Woche ...

**Gemeinsame Notizen:**

---

---