

So geht's!



“Glück im Glas”

01

Sucht euch einen Tag mit Uhrzeit in der Woche aus, den ihr ab jetzt jede Woche als "Paarzeit" in euren Kalender eintragt. Zum Beispiel jeden Sonntag um 19 Uhr.

02

An eurem gewählten Zeitpunkt macht ihr es euch gemütlich und reflektiert kurz die Woche. Es darf alles besprochen werden was gut war und was nicht so gut war. Challenge: Überlegt euch bei den nicht so guten Dingen, was das Gute daran war (Lerneffekt).

Reflexionsfragen könnten sein:

- Wobei hatten wir besonders viel Spaß?
- Woran ist unsere Beziehung gewachsen?
- Was hat uns diese Woche am besten gefallen?
- Was ist nicht so gut gelaufen?
- Was habe ich Neues über dich erfahren?
- Wofür sind wir dankbar?

04 Sucht euch nun einen oder zwei schöne Momente aus der Woche aus und notiert sie auf einem Zettel.

05 Nun wird der Zettel klein gefaltet und kommt ins Glas. Bedankt euch für die gemeinsame Zeit. Ihr könnt euch auch ein schönes Ritual überlegen.

06 Am Ende des Jahres (letzter Sonntag oder ein anderer Tag) nehmt ihr euch etwas mehr Zeit und macht es euch gemütlich. Zündet euch gerne eine Kerze an und habt Tee oder warmem Kakao bei euch. Zieht nun abwechselnd einen Zettel aus dem Glas und genießt den Jahresrückblick auf eure schönsten Momente.

Viel Freude dabei und ganz viele wundervolle Glücksmomente!

