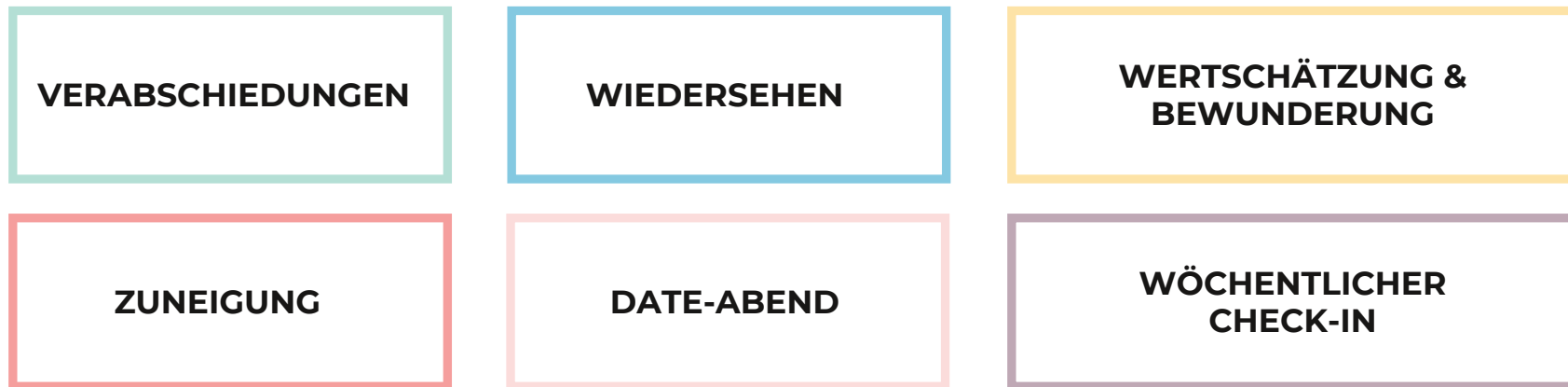


6 Stunden pro Woche für eine bessere Beziehung

Laut der Forschung von Dr. John Gottman bemerken Paare, die sechs Stunden pro Woche auf ihre Beziehung verwenden, eine Verbesserung der Kommunikation, der Zuneigung und Bewunderung sowie der Einstimmung.

Glückliche Paare teilen ihre sechs Stunden je nach ihrem Tagesablauf und ihren Schwerpunkten ein, und das solltest du auch tun! Das Wichtigste ist, dass du dir sechs Stunden Zeit nimmst und sie bewusst einteilst:



Wie du deine sechs Stunden pro Woche aufteilst, bleibt dir überlassen. Auf der letzten Seite findest du eine Vorlage, um deine 6 Stunden pro Woche zusammen mit deinem Partner zu planen. Beachte dabei auch andere Bereiche eures täglichen Lebens wie Kinderbetreuung, Ausbildung, Familie und Arbeit.

Sobald ihr eure 6 Stunden pro Woche geplant habt, nehmt ihr euch Woche für Woche Zeit für euch. Am Ende jeden Monats solltest du darüber nachdenken, wie sich deine 6 Stunden auf deine Beziehung ausgewirkt haben.

6 Stunden

für eine bessere Beziehung

Verabschiedungen

Glückliche Paare bemühen sich, eine Sache zu erfahren, die im Leben ihres Partners an diesem Tag passiert, bevor sie sich am Morgen verabschieden. Das Ziel ist es, Fragen zu stellen und etwas über die aufregenden und nicht so aufregenden Dinge über den Tag deines Partners zu erfahren.

10 Minuten pro Woche

(2 Minuten pro Tag x 5 Arbeitstage)

Wiedersehen

Wenn du deinen Partner oder deine Partnerin am Ende des Tages wiedersehst, gib ihm oder ihr eine Umarmung und einen Kuss, der mindestens sechs Sekunden dauert. Der Sechs-Sekunden-Kuss ist ein Ritual der Verbundenheit, das es wert ist, nach Hause zu kommen. Führe danach ein stressreduzierendes Gespräch von mindestens 20 Minuten.

1 Stunde und 40 Minuten pro Woche

(20 Minuten pro Tag x 5 Arbeitstage)

Wertschätzung & Bewunderung

Verwende ein Bewunderungstagebuch, um etwas Kleines zu notieren, das dir auffällt, und verbinde es mit einem Charakterzug, der zu bewundernden Eigenschaft deines Partners. Das regt deinen Geist an, die positiven Eigenschaften deines Partners zu sehen, anstatt sich auf die negativen zu konzentrieren, und gibt deinem Partner das Gefühl, wertgeschätzt zu werden.

35 Minuten pro Woche

(5 Minuten pro Tag x 7 Arbeitstage)

Zuneigung

Nehmt euch vor dem Einschlafen in den Arm (Kuscheln oder Gute-Nacht-Kuss). Betrachte diese Momente der Zuneigung als eine Möglichkeit die kleinen Stressfaktoren loszulassen, die sich im Laufe des Tages angesammelt haben.

35 Minuten pro Woche

(5 Minuten pro Tag x 7 Arbeitstage)

Date-Abend

Stelle während deines Dates offene Fragen und konzentriere dich darauf, dich einander zuzuwenden. Diese wichtige "Wir-Zeit" ist eine entspannende und romantische Art, miteinander in Verbindung zu bleiben.

2 Stunden pro Woche

Wöchentlicher Check-in

Eine Stunde pro Woche reicht aus, um die Probleme in der Beziehung zu besprechen, und gibt Paaren die Freiheit, ihre Ängste und Sorgen so zu äußern, dass sie sich gehört und geliebt anstatt sich vernachlässigt zu fühlen.

1 Stunde pro Woche

6 Stunden pro Woche für eine bessere Beziehung

PLANE DEINE 6 STUNDEN

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

- Verabschiedungen**
10 Minuten pro Woche
(2 Minuten pro Tag x 5 Arbeitstage)
- Zuneigung**
35 Minuten pro Woche
(5 Minuten pro Tag x 7 Arbeitstage)

- Wiedersehen**
1 Stunde und 40 Minuten pro Woche
(20 Minuten pro Tag x 5 Arbeitstage)
- Date-Abend**
2 Stunden pro Woche

- Wertschätzung & Bewunderung**
35 Minuten pro Woche
(5 Minuten pro Tag x 7 Arbeitstage)
- Wöchentlicher Check-in**
1 Stunde pro Woche