

Lebendige Partnerschaft – Was der Beziehung gut tut

Halten Sie Ihre Partnerschaft lebendig, indem Sie gemeinsam etwas unternehmen. Was macht Ihnen beiden Freude, was wollten Sie schon lange anpacken oder neu ausprobieren?

Gemeinsame Erlebnisse, das Besprechen und Umsetzen von Plänen, die bewusste Gestaltung der Zeit, die Sie miteinander verbringen – das alles stärkt Ihre Beziehung.

Weitere Impulse für eine lebendige Beziehung finden Sie im Familienkalender des Familienverbandes für das Jahr 2013.

Das möchte ich gerne mit dir unternehmen

Schauen Sie – jeder für sich – die untenstehende Liste durch, ergänzen Sie diese bei Bedarf mit weiteren Vorschlägen. Nun kreuzen Sie an, was Sie gerne umsetzen würden, und markieren dann die für Sie wichtigsten fünf Punkte. Gehen Sie Wunsch für Wunsch durch, um gemeinsam zu entscheiden, was wann umgesetzt wird. Und denken Sie daran, dass sich einige Aktivitäten auch alleine oder mit einer Freundin oder einem Freund durchführen lassen.

Gemütlich zu Hause

- Film ausleihen oder auswählen und anschauen
- Zusammen Musik hören
- Spieleabend: Puzzle legen, Schach, Karten, Würfelspiele, ...
- Computerspiele spielen
- Gemeinsam musizieren, singen usw.
- Kreuzworträtsel lösen
- Kochen, Grillen, Candle-Light-Dinner, neues Rezept ausprobieren, Kuchen holen
- Kekse, Süßes backen
- Beeren einkochen, Sirup oder Liköre herstellen
- Kaffee, Glas Wein trinken
- Party, Einladung geben
- Gegenseitig massieren
- Meditation oder Yoga betreiben
- Ausschlafen, länger liegen bleiben
- Ausgiebig frühstücken
- Den Partner verwöhnen
- Fotos oder Dias anschauen
- Zärtlich sein, schmusen, küssen, kuscheln
- Twittern, chatten, mailen
- eine Geschichte vorlesen (lassen)
- Freunde, Verwandte einladen

Wohnraum gestalten

- Bilder, Fotos aussuchen und aufhängen
- Mit Farben experimentieren
- Umbau planen und angehen
- Flohmarkt besuchen
- Ein neues Möbelstück aussuchen, Möbel umstellen
- Anschaffung machen
- Dekorieren, gemütliche Ecken gestalten
- Gemeinsamer Frühjahrsputz
- Balkon- oder Gartengestaltung
- Gegenstände reparieren
- Etwas ordnen
- Etwas erledigen, das schon lange liegengeblieben ist
- Wohnraum nach den Jahreszeiten, Festen gestalten

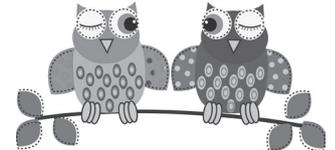
Kultur, Bildung, Religion

- Konzert, Opern- oder Tanzaufführung, Theater, Lesung
- Museum, Ausstellung oder Vernissage
- Vortrag oder Seminar besuchen
- Bei einer Stadtführung mitgehen
- Tanzkurs
- Veranstaltungskalender durchforsten
- Kurse besuchen, gemeinsam eine Sprache lernen
- Zu kirchlichen Veranstaltungen gehen
- Gottesdienst feiern, Adventbesinnung, Maiandacht

Freizeit

- Ins Kino gehen

- Essen gehen, Eisdielen aufsuchen
- Kräuter, Pilze, Beeren, ... sammeln
- Einen Spaziergang machen
- Kegelnabend, Billard, Darts
- Minigolf, Tischtennis spielen
- Sauna oder Wellness
- Zirkus- oder Zoobesuch
- Tanzen gehen
- Schwimmbad, in der Sonne liegen
- Sich politisch oder sozial betätigen
- Einkaufen, shoppen, bummeln
- Café, Bar, Pizzeria, Gasthaus, Nachtlokal
- Zu Partys, Festen gehen
- Musikinstrument spielen, in einem Chor singen
- Vergnügungspark, Hochseilgarten
- Ausschau halten nach kulturellen „Zuckerln“
- Freunde, Verwandte, Arbeitskollegen treffen
- Spezielles Kinderprogramm mit den Kindern planen
- Gemeinnützige Projekte unterstützen, jemandem helfen
- Einem Bekannten eine Freude bereiten
- etwas Verrücktes tun
- Freunde, Verwandte besuchen



Reisen

- Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen
- Wellnesswochenende, Kurztrip, Städtereise
- Einmal ohne Partner verreisen
- An einer Gruppen- oder Pilgerreise teilnehmen
- „Ins Grüne fahren“, zelten
- Fahrradtour, Tretboot
- Überraschungsausflug mit dem Partner

Sport

- Federball, Badminton, Squash, Golf, Tennis
- Wandern, Klettern oder Bergtouren
- Wasserski fahren, surfen, tauchen, schwimmen
- Reiten
- Gymnastik, Fitnesscenter
- Laufen, joggen, Nordic Walking
- Radfahren, Mountainbiken
- Segeln, Kanu fahren
- Skifahren, Langlaufen, Skitouren, Rodelausflug
- Eine neue Sportart ausprobieren
- Zu einer Sportveranstaltung gehen

Miteinander reden, aufeinander hören

- Abends seinem Partner die Ereignisse des Tages erzählen
- Aktuelles besprechen
- Über den Glauben reden, beten
- Werte und Wertvorstellungen klären
- Einen Witz suchen und erzählen
- Zukunftspläne schmieden