



Advents

W O R K B O O K

Deine Traumbeziehung bis Weihnachten

in 24 einfachen Schritten



T a g 4

Was will ich nicht mehr?

Reflektiere deine bisherigen Beziehungen!

Was hast du bisher in deinen Beziehungen erlebt, was du auf keinen Fall mehr in deiner Partnerschaft brauchst? Du findest hier einige Beziehungsthemen, die dir sicher auf die Sprünge helfen. Fülle nur aus was dir wirklich wichtig ist. Deine Workbooks der vergangenen Tage werden dir beim reflektieren helfen.

Paare schreiben, wo sie Verbesserungspotential sehen.

- Streitthemen/Streitverlauf

- Familie und Freunde

- Gesprächsthemen/Schweigen/Labern

- Unausgesprochenes

- Haushalt/Alltag

- Sex/Zärtlichkeit

- Sucht/Gewalt

- Abhängigkeit/Anhänglichkeit/Freiheit

- Finanzen/Hab & Gut

- Urlaub/Freizeit/Hobbys

- Verlässlichkeit

- Jammern & Meckern vs. Selbstverantwortung

- Stillstand vs. Ziele & Entwicklung

- Körper/Fitness/Pflege/Erscheinungsbild

- Workaholic vs. Lifestyle

- Perfektion vs. Gelassenheit

- Augenhöhe vs. Machtspielchen

- Toxisch vs. Empathie

- Beschützer/Macho/Gentleman

- Helfer vs. Hilfsbedürftig

- Zuhören vs. Problem lösen

- Empfindlich vs. nicht aus der Ruhe zu bringen

- echte Selbstsicherheit vs. vorgespelte Sicherheit voller Selbstzweifel

- Raum für eigene Gedanken

Reflektion des heutigen Tages

- Meine Gedanken und Erkenntnisse aus den heutigen Fragen...