

Advents

W O R K B O O K

Deine Traumbeziehung bis Weihnachten

in 24 einfachen Schritten



T a g 8

Wieviel Nähe halte ich aus?

Wieviel Abstand brauchst du?

In der Verliebtheit will man jede Minute mit dem Traumpartner zusammen sein, doch auf Dauer tut das keiner Beziehung gut. Hier geht es darum wie viel Nähe dir mit deinem Partner gut tut, und ab wann du die Flucht antrittst.

Reflektion Autonomie

- Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf, wenn dir die Beziehung zu eng wird?
- Wie fühlt es sich in deinem Körper an, wenn dir die Beziehung zu eng wird?
- Was glaubst du über dich und deinen Partner, wenn du bleibst, obwohl du spürst, dass du Abstand brauchst?
- Was tust du gewöhnlich bewusst oder unbewusst, wenn dir die Beziehung zu eng wird?
- Kannst du mit deinem Partner offen und vorwurfsfrei über diese Themen reden?
- Wie viel Zeit in welchem Zeitraum brauchst du für dich? Weiß dein Partner davon?

Reflektion Verbindung

- Wie geht es dir wenn dein Partner mehr Zeit für sich braucht als dir lieb ist?
- Was denkst du über dich, wenn dein Partner mehr Zeit für sich braucht als dir lieb ist? Glaubst du das diese Gedanken wahr sind?
- Was tust du gewöhnlich, wenn dein Partner mehr Zeit für sich braucht als dir lieb ist?
- Kannst du mit deinem Partner offen und vorwurfsfrei darüber reden?
- Wie könntest du in dieser Zeit gut für dich sorgen, so dass es dir damit gut geht?
- Wo liegt deine Grenze? Ab wann ziehst du die Reißleine wenn es dir nicht gut tut?

Mehr Informationen zum Thema

- In diesem Blogartikel findest du spannende Hintergründe zum heutigen Thema: [Persönliche Freiheit definieren](#) (im PDF anklickbar)

Reflektion des heutigen Tages

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