

## Mein „Wunscherfüller“

Spezialwunsch:

Ich pflücke dir die Sonne  
und hole für dich die  
Sterne vom Himmel!

Wunschprogramm –  
Anleitung auf der Rückseite

Spezialwunsch:

### „Gutes Leben“ per App

Wir liefern Ihnen jährlich per App 6 Themenschwerpunkte mit dazupassenden Impulsen und Aktionsvorschlägen nach Hause.

Kostenlos, werbefrei, anonym, bereichernd und jederzeit zur Hand.

Über einen Downloadbereich können sämtliche Impulse und Inhalte auch heruntergeladen und ausgedruckt oder geteilt werden.

### Ausflug/Abenteuer

- ein Kulturgut besuchen
- Stadt-/Dorfführung gehen
- Kino gehen
- Theater/Konzert besuchen
- Flohmarkt besuchen
- Sport betreiben
- Steinermäandl bauen
- Wandern/Spazieren gehen
- Kapelle/Wallfahrtsort besuchen
- Wellnesstag
- jemandem Freude bereiten
- das nächste Projekt planen
- Minigolf, kegeln oder Darts
- jemanden besuchen
- Nacht-/Fackelwanderung

### HERAUSFORDERUNG 6

#### Ich schaue auf mich!

Je besser es Ihnen geht, umso besser läuft es in Ihrer Beziehung. Schauen Sie deshalb immer wieder auf sich und Ihre Bedürfnisse. Betrachten Sie Ihren Tagesablauf. Wovon könnten Sie mehr profitieren, was sollte weniger werden? Wo könnten Sie Schönes, Gutes, Kräftigendes, Beruhigendes einbauen bzw. verstärken, wo Kräfte Raubendes, Nerviges etc. reduzieren oder auslagern, wo eigene und fremde Erwartungshaltungen zurückschrauben?

Was muss sich ändern, damit Sie am Abend zufrieden und glücklich auf den Tag zurückblicken können?

Setzen Sie täglich einen kleinen Akzent, der Ihnen gut tut, wie etwa: • lesen • nach dem Ausstellen des Weckers den Tag begrüßen – es wird ein guter Tag • nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken • eine 10-Minuten-Rast nach dem Essen • nach 90 Minuten Arbeit zwei Dehnübungen machen • nach dem Zähneputzen 5 Minuten italienisch lernen • 15 Minuten Handy-Auszeit • kleine Arbeiten an Partner:in delegieren • ...

### HERAUSFORDERUNG 7

#### Schönheit und Kraft der Natur entdecken

Jede/jeder bereitet einen Spaziergang oder Ausflug in die Natur vor, der mindestens zwei der folgenden vorgeschlagenen „Stationen“ beinhalten sollte:

- ein Kurzreferat über etwas aus der Natur: über eine Blume, einen Baum, ein Tier etc.
- eine kleine kulinarische Überraschung, diese kann bei geschlossenen Augen versteckt werden
- ein Gedicht oder eine Geschichte vorlesen
- lauschen – den Vögeln, dem Wind, den Insekten ...
- Stehenbleiben und ergänzen: Wenn ich mich umsehe, gefällt mir besonders ...

### HERAUSFORDERUNG 8

#### 10 Erlaubnisse

Die 10 Erlaubnisse bergen Entlastung und Diskussionsstoff. Jede/r sucht sich zwei „Erlaubnisse“ aus, um sie mit der Partnerin/dem Partner zu besprechen. Sie können auch ausgeschnitten und gut sichtbar platziert werden!

- Du brauchst nicht alles zu erraten, was in deiner Partnerin/deinem Partner vorgeht. Wenn es dich interessiert, kannst du fragen.
- Du brauchst deine Partnerin/deinen Partner nicht auf Anhieb zu verstehen. Sie/Er kann dir selbst sagen, was sie/er braucht.
- Vorwürfe und Anklagen kannst du dir ersparen. Handeln bringt weiter.
- Du darfst dein Gegenüber für alles loben, was dir an ihm gefällt. Es tut gut und spornt an.
- Du darfst deine Partnerin/deinen Partner auch einmal sich selbst überlassen.
- Du brauchst dich nicht für alles verantwortlich fühlen, was die Partnerin/der Partner anstellt.
- Schon bevor deine Partnerin/dein Partner voll zufrieden gestellt ist, darfst du etwas für dich tun.
- Du darfst eigene Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse haben und brauchst nicht zu warten, bis dein Gegenüber sie dir von den Augen abliest. Du darfst direkt sagen, was du willst.
- Du brauchst nicht zu (er-)warten, dass deine Partnerin/dein Partner dir deine Wünsche erfüllt. Du darfst sie dir auch selbst erfüllen.
- Du darfst glücklich sein. Glückliche Partner:innen sind die besten Liebhaber:innen

Conrad Stiegers/Familienreferat der Diözese Ibk.

# Lebendige Partnerschaft

Was der Beziehung gut tut!

LEBENDIGE  
PARTNERSCHAFT  
GUTES LEBEN



# Gutes Leben – lebendige Partnerschaft

Egal, wie lange Sie in einer Beziehung leben, es braucht besondere Momente, in denen Sie zum Ausdruck bringen, dass Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner schätzen und lieben.

Nicht jeder Mensch drückt Liebe und Zuneigung auf gleiche Weise aus, man spricht von 5 Sprachen der Liebe: Lob und Anerkennung, Zweisamkeit, Geschenke, Hilfsbereitschaft und Zärtlichkeit.

Egal, welche „Liebessprache“ Sie sprechen, ob Sie zur Romantik oder zum Abenteuer neigen, mit unseren Anregungen werden Sie weiteres „Liebesvokabular“ lernen, Ihre Partnerin/Ihr Partner wird begeistert sein. Und Sie auch!

## zu Hause

lies mir eine Geschichte vor  
einen Film schauen  
Musik hören  
gemeinsam spielen  
bitte massiere mich  
ausschlafen  
Fotos anschauen  
Paarfotos schießen  
die Wohnung schmücken  
schenke mir Blumen  
jemanden einladen  
überrasche mich  
hilf mir mehr im Haushalt  
gemeinsam ein Puzzle legen  
erzähl mir einen Witz

## kulinarisch

Candlelight-Dinner  
koche für mich – neues Rezept  
Desserts verkosten  
Glas Prosecco/Wein  
(Candlelight) Picknick  
3 Schmankerln verkosten  
Frühstück ans Bett  
Weinprobe  
gemeinsam kochen  
mixe mir einen Cocktail  
einen Kochkurs besuchen  
Eis essen  
neues Restaurant testen  
Würstel grillen  
etwas „Sündteures“ verkosten

## Mottotage

Tag der Hilfsbereitschaft  
Tag der freundlichen Worte  
Tag der Überraschung  
Tag der Dankbarkeit  
Tag des Lächelns  
Tag des Aufräumens  
Tag der Komplimente  
Tag der guten Taten  
Tag der Liebesbeweise  
Tag der Herzlichkeit  
Tag der Gesundheit  
Tag der Bewegung  
Tag ohne Bildschirm  
Tag der Faulheit  
Tag der guten Laune

## HERAUSFORDERUNG 1

### Zeit nehmen

Um die Beziehung zu pflegen, benötigt es Zeit und Aufmerksamkeit, hier drei Vorschläge:

### 15 Minuten volle Aufmerksamkeit

Wenn Sie nach Hause kommen, halten Sie kurz an der Haustür inne, streifen Sie gedanklich ab, was Sie beschäftigt. Und in den nächsten 15 Minuten schauen Sie bewusst auf die guten, freundlichen und angenehmen Seiten Ihrer Partnerin/Ihres Partners.

### die Perle des Tages

Sie erzählen sich gegenseitig täglich den schönsten Moment des Tages.

### täglich einen Impuls lesen oder vorlesen

Die Impulse und einiges mehr finden Sie über den QR-Code.

Ich auch, volle!

## HERAUSFORDERUNG 2

### Wunschprogramm

Folgen Sie der Anleitung in der rechten Spalte und eröffnen Sie Ihr persönliches Wunschprogramm.

## HERAUSFORDERUNG 3

### eine tägliche Botschaft

Hinterlassen Sie für die Partnerin/den Partner an ungewöhnlichen, aber leicht auffindbaren Plätzen täglich eine positive Botschaft oder einen kleinen Gutschein – zum Beispiel unter der Kaffeetasse, am Halter des Toilettenpapiers, am Spiegel, im Kühlschrank, auf dem Autositz, in der Jackentasche, unter dem Kopfkissen, im Schuh, ein Herz! aufs Butterbrot ritzen oder modellieren etc.

Hab dich lieb

## HERAUSFORDERUNG 4

### unsere Rituale

Welche Rituale pflegen und schätzen Sie in Ihrer Beziehung? Welche davon drücken Ihre Liebe zur Partnerin/zum Partner aus?

Möchten Sie eines davon mit neuer Qualität und Bewusstheit füllen, weil es an Kraft verloren hat? Oder vielleicht ein neues einführen, bei dem Sie beide täglich Ihre Liebe zeigen und spüren können. Besprechen Sie, ob und was Sie an Ihren Ritualen ändern möchten und lassen Sie der Fantasie freien Lauf:

Mir würde gefallen, wenn ...

... das Hausverlassen oder Nachhausekommen mit einer liebevollen Geste, wie etwa einem Kuss oder einer Umarmung, einem Segenskreuz begleitet wird.

... wir uns abwechselnd in der Früh oder am Abend einen Text vorlesen.

... du vor dem Schlafengehen meine Hand drückst.

... wir uns gegenseitig täglich eine „Frage des Tages“ stellen. Anregungen dazu über den QR-Code.

## HERAUSFORDERUNG 5

### keine schnellen Antworten

Ihre Partnerin/Ihr Partner erzählt Ihnen etwas, was sie/ihn bekümmert, ärgert, stresst, beschäftigt etc. Wir reden hier also von Situationen, wo jemand emotional aufgebracht ist. Oftmals reagieren wir in diesen Momenten mit gutgemeinten, schnellen Antworten wie: „Das wird schon wieder“, „ganz so schlimm ist es sicher nicht“ oder mit einem Ratschlag.

Hier ein Weg für mehr Verbindung: Atme bewusst aus, lass all deine guten Vorschläge beiseite, höre mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zu, und stelle stattdessen eine liebevolle Frage wie etwa:

„Wie fühlst du dich dabei?“

„Wie geht es dir damit?“

„Was hat sich zu ändern, damit es leichter wird?“

„Was brauchst du von mir jetzt?“

„Kann ich etwas für dich tun?“

## Der Schatztag

Überraschen Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner mit einem Tag, an dem Sie alles unternehmen, um ihr/ihm Freude, Genuss, Schönes und Sinnliches zu bereiten.

Keine Anstrengung sollte zu groß sein, um die Partnerin bzw. den Partner zu verwöhnen und zu überraschen.

## romantisch/kunterbunt

schreib ein Gedicht für mich  
schreib mir einen Liebesbrief  
küß mich um Mitternacht  
bereite einen Schatztag vor  
dreh für mich ein Video  
ein Liebesschloss aufhängen  
Herausforderung  angehen  
ein Herz in Baum ritzen  
einander segnen  
tanzen gehen  
mit dir Sterne beobachten  
miteinander beten  
sei zärtlich zu mir  
nimm mich in den Arm  
Licht aus, 5 bis 10 Kerzen an

## Herausforderung 2 – Anleitung

Gleich vorne weg: Es ist nicht unbedingt notwendig, diesen „Wunschfüller“ zu verwenden, es hat aber etwas Romantisches und Schönes. Alternativ können die Wünsche einfach auch angekreuzt werden. Sie haben die Wahl, ob Sie den „Wunschfüller“ an Ihre Partnerin/Ihren Partner weitergeben oder ob Sie diesen zur Erfüllung Ihrer eigenen Wünsche nutzen.

1. Schneiden Sie zuerst diesen Teil des Falters entlang der strichlierten roten Trennlinie ab. Das wird Ihr „Wunschfüller“.
2. Schneiden Sie nun mit einer spitzen Schere oder einem entsprechenden Messer entlang der grauen strichlierten Linie Schlitzlöcher oberhalb und unterhalb von „Wunschprogramm durchfädeln“. Nur oben und unten schneiden, nicht die kurzen Seiten links und rechts.
3. Schneiden Sie jetzt noch die Streifen mit den möglichen Wünschen aus. Suchen Sie sich einen davon aus und nun braucht es etwas Geschick, um die entsprechende Liste so einzufädeln – siehe Bild, dass der Wunsch im dafür vorgesehenen Fenster auf der Rückseite sichtbar wird.

Wunschprogramm durchfädeln



## Impulse, Anregungen und weitere Herausforderungen

Über den QR-Code finden Sie zu jeder Herausforderung einen Impulstext, viele weitere Anregungen und Tipps, um Ihre Partnerschaft zu beleben, auch der „Wunschfüller“ steht hier zum nochmaligen Ausdruck bereit. Sie finden weitere Herausforderungen, die wir für Familien zum Thema „Miteinander reden“ erstellt haben. Diese eignen sich auch wunderbar, um Ihre Partnerschaft zu beleben, es geht um folgende Themen:

- ★ Impulsfragen beantworten
- ★ Satzanfänge ergänzen
- ★ Planung des nächsten Projektes
- ★ Geschichten vorlesen/erfinden
- ★ Befindlichkeit auf einer Skala von 1 bis 10

