

Paar-Check-in

15 bis 20 Minuten, um einander wieder bewusster zuzuhören.

Nehmt euch abwechselnd Zeit. Eine Person spricht, die andere hört zu. Keine Verteidigung und keine sofortige Lösungspflicht. Erst verstehen, dann reagieren.

01 Was war in letzter Zeit gut zwischen uns?

Ein Moment, eine Geste oder etwas, das ich an dir geschätzt habe.

02 Wo habe ich mich dir nah oder von dir unterstützt gefühlt?

Beschreibe möglichst konkret, was dazu beigetragen hat.

03 Was beschäftigt oder belastet mich gerade?

Sprich über deine Wahrnehmung statt über die Fehler der anderen Person.

04 Was wünsche ich mir konkret für die nächste Woche?

Klein, beobachtbar und realistisch - lieber ein Schritt als ein Großprojekt.

05 Unsere kleine Verabredung

Was tun wir beide - und wann schauen wir wieder gemeinsam darauf?

Tipp: Wenn ein Thema zu groß wird, haltet es fest und vereinbart bewusst einen eigenen Termin dafür. Der Check-in muss nicht alles lösen.