Fokus-Wochen Partnerschaft

30 TAGE PLANER

Workbook

Was darf besser werden?

Bitte nimm dir einen Moment Zeit, um über mögliche Verbesserungen in deiner Partnerschaft nachzudenken. Wo siehst du Potenzial für mehr Glück und Zufriedenheit in eurer Beziehung?

- **Kommunikation:** Wie offen und ehrlich kommuniziert ihr? Gibt es Tabuthemen? Ist eure Kommunikation vielleicht zu oberflächlich geworden? Wenn du hier Veränderungen wünschst, notiere sie.
- **Vertrauen:** Muss das Vertrauen in eurer Beziehung gestärkt, erhalten oder wiederhergestellt werden?
- **Emotionale Nähe und Intimität:** Fühlst du eine tiefe Verbindung? Wie steht es um Zärtlichkeit und körperliche Nähe, einschließlich Sexualität?
- **Konfliktlösung:** Wie effektiv löst ihr Konflikte? Gibt es Strategien, um Meinungsverschiedenheiten friedlich zu diskutieren und Eskalationen zu vermeiden?
- **Persönliche Entwicklung:** Unterstützt ihr euch gegenseitig bei individuellen Zielen und gebt euch Raum zum Wachsen?
- **Finanzielle Planung:** Wie geht ihr mit Geld um? Sind finanzielle Entscheidungen ein gemeinsamer Prozess?
- **Freizeit und gemeinsame Interessen:** Verbringt ihr genug Zeit miteinander und respektiert ihr die individuellen Interessen des anderen?
- **Familienplanung und Elternschaft:** Falls relevant, wie steht es um eure Pläne und Ansichten zur Erziehung?
- **Work-Life-Balance:** Wie gut gelingt es euch, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen?
- **Gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung:** Fühlst du dich ausreichend unterstützt und wertgeschätzt?

Wähle einen oder mehrere dieser Bereiche aus, in denen du **Verbesserungen anstrebst**.
Bewerte deine aktuelle Zufriedenheit in jedem Bereich auf einer Skala von 0 (gar nicht zufrieden) bis 10 (vollkommen zufrieden).

Denke daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt – es geht um deine persönliche Einschätzung.

Sobald du deinen Bereich ausgewählt hast, formuliere, was du stattdessen erreichen möchtest. Sei dabei so spezifisch wie möglich.

Das Ziel sollte klar und eindeutig sein, nicht nur ein allgemeines „glücklicher sein“.
Stelle dir vor, was genau dieses Glück für dich bedeutet. Zum Beispiel: „Ich bleibe ruhig und gelassen, wenn mich etwas ärgert. Bevor ich reagiere, frage ich erst einmal nach.“

- Denke daran, dass dein Ziel messbar sein sollte.
- Wie wirst du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast?
- Was sind die kleinen Schritte auf dem Weg dorthin?
- Dein Ziel sollte auch attraktiv und realistisch sein, etwas, das dich innerlich zum Strahlen bringt und das du aus eigener Kraft erreichen kannst.
- Es ist wichtig, dass das Ziel direkt mit dir und deinen Handlungen verbunden ist, anstatt von anderen abhängig zu sein.
- Überprüfe die Relevanz deines Ziels für deine Beziehung.
  Ist es wichtig und nützlich für eure Partnerschaft?
  Passt es zu eurer gemeinsamen Vorstellung von einer Beziehung?
- Setze dir auch eine Frist, bis wann du Fortschritte erzielen möchtest.

Schreibe dein Ziel auf, als wäre es ein kleiner Zauberspruch, der spezifisch, motivierend, realistisch und zum Wohle aller ist.

Indem du dein Ziel klar formulierst und dich gedanklich damit auseinandersetzt, wirst du bemerken, dass du unbewusst beginnst, Dinge anders anzugehen.
Viel Erfolg dabei!

In welchem Bereich deiner Partnerschaft möchtest du gern eine Verbesserung?

Deine Skalierung:

Deine Zielformulierung:

Checkliste: ist dein Ziel smart formuliert?

- [ ] S: Spezifisch und konkret
- [ ] M: messbar (hast du es skaliert?)
- [ ] A: Atracktiv und so, dass du wirklich motiviert bist
- [ ] R: realistisch und selbstwirksam zu erreichen
- [ ] T: terminiert (im Planer sind 4 Wochen vorgegeben, aber du kannst auch einen anderen Zeitraum wählen)

Deine smarte Zielformulierung:

Woche 1

Datum

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01
02
03
04
05

Beobachtungen:

01
02
03
04
05

Wofür bin ich heute dankbar?

01
02
03
04
05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01
02
03
04
05

Beobachtungen:

01
02
03
04
05

Wofür bin ich heute dankbar?

01
02
03
04
05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Woche 2

Datum

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01
02
03
04
05

Beobachtungen:

01
02
03
04
05

Wofür bin ich heute dankbar?

01
02
03
04
05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01
02
03
04
05

Beobachtungen:

01
02
03
04
05

Wofür bin ich heute dankbar?

01
02
03
04
05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01
02
03
04
05

Beobachtungen:

01
02
03
04
05

Wofür bin ich heute dankbar?

01
02
03
04
05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01
02
03
04
05

Beobachtungen:

01
02
03
04
05

Wofür bin ich heute dankbar?

01
02
03
04
05

Notizen

Woche 3

Datum

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01
02
03
04
05

Beobachtungen:

01
02
03
04
05

Wofür bin ich heute dankbar?

01
02
03
04
05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01
02
03
04
05

Beobachtungen:

01
02
03
04
05

Wofür bin ich heute dankbar?

01
02
03
04
05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01
02
03
04
05

Beobachtungen:

01
02
03
04
05

Wofür bin ich heute dankbar?

01
02
03
04
05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Woche 4

Datum

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01
02
03
04
05

Beobachtungen:

01
02
03
04
05

Wofür bin ich heute dankbar?

01
02
03
04
05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01
02
03
04
05

Beobachtungen:

01
02
03
04
05

Wofür bin ich heute dankbar?

01
02
03
04
05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für mich tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für meine Partnerschaft tun?

Meine Prioritäten:

01
02
03
04
05

Beobachtungen:

01
02
03
04
05

Wofür bin ich heute dankbar?

01
02
03
04
05

Notizen

Täglich

Datum:

Was kann ich heute Gutes für mich tun?

Meine Prioritäten:

01

02

03

04

05

Beobachtungen:

01

02

03

04

05

Wofür bin ich heute dankbar?

01

02

03

04

05

Notizen