



EMOTIONALE STÄRKE ALS LIEBESBEWEIS

Euer Weg zu mehr Gelassenheit, Nähe und Verständnis

Gefühls-Check-in	- Wie fühle ich mich heute? _____ - Was beschäftigt mich gerade? _____ - Was wünsche ich mir heute von meinem Partner? _____
90-Sekunden-Pause	- Welches Gefühl spüre ich in meinem Körper? _____ - Was möchte ich sagen/tun? _____ - Wie könnte ich bewusst reagieren? _____
Bedürfnis hinter dem Gefühl	- Welches Bedürfnis steckt hinter meinem Gefühl? _____ - Wie kann ich meinen Wunsch formulieren? _____
Perspektivenwechsel	- Was könnte mein Partner fühlen? _____ - Was braucht er/sie gerade? _____ - Was nehme ich daraus mit? _____
Persönlicher Fortschritt	- Was ist mir gelungen? _____ - Wo war es schwer? _____ - Was nehme ich mir vor? _____