Unsere Rituale: Kleine Gewohnheiten, die Nähe schaffen

Bitte beide einzeln ausfüllen - danach könnt ihr euch austauschen.
Es gibt kein richtig oder falsch. Jede Antwort zeigt nur die eigene Sichtweise.

1. Wie wichtig sind mir feste Rituale in unserer Fernbeziehung?
   - ○ Sehr wichtig
   - ○ Wichtig
   - ○ Schön, aber nicht unbedingt nötig
   - ○ Eher unwichtig
   - ○ Weiß gerade nicht

2. Welche Rituale haben wir aktuell? (Mehrfachauswahl möglich)
   - ○ Guten-Morgen-Gruß
   - ○ Gute-Nacht-Gruß
   - ○ Tägliche Sprachnachrichten
   - ○ Feste Telefon- / Videozeiten
   - ○ Gemeinsames Essen per Video
   - ○ Serien / Filme gleichzeitig schauen
   - ○ Gemeinsame Spiel-, Koch-, Back- oder Sport-Dates per Video
   - ○ Kleine Überraschungen schicken (Post, Geschenke, Blumen)
   - ○ Besondere Worte oder Gesten
   - ○ Noch keine festen Rituale

   - ○ Andere: _____

3. Wie regelmäßig halten wir unsere Rituale ein?
   - ○ Sehr regelmäßig
   - ○ Meistens
   - ○ Manchmal
   - ○ Selten
   - ○ Fast nie

4. Wie sehr stärken mich unsere Rituale im Alltag?
   1 (gar nicht) – 10 (sehr stark)

   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Welche Rituale geben mir besonders viel Nähe?
   - ○ Kurze Nachrichten im Alltag
   - ○ Längere Telefonate / Gespräche
   - ○ Gemeinsame Aktivitäten (Filme, Kochen, Spiele, Sport)
   - ○ Kleine Überraschungen
   - ○ Liebevolle Worte, Emojis, GIFs, etc.

   - ○ Andere: _____

6. Gibt es Rituale, die sich manchmal wie Pflicht anfühlen?
   - ○ Ja, oft
   - ○ Manchmal
   - ○ Selten
   - ○ Nein, nie
   - ○ Weiß gerade nicht

7. Welche Rituale wünsche ich mir zusätzlich?
   - ○ Mehr gemeinsame Zeitfenster
   - ○ Feste Video- oder Telefonzeiten
   - ○ Kreative Überraschungen
   - ○ Gemeinsame Zukunftsplanungsgespräche
   - ○ Mehr kleine Alltagsgesten

   - ○ Andere: _____

8. Wie flexibel dürfen Rituale für mich sein?
   - ○ Sehr flexibel, Hauptsache wir haben Kontakt
   - ○ Etwas flexibel, kleine Änderungen sind okay
   - ○ Eher fix, ich brauche Verbindlichkeit
   - ○ Sehr fix, sonst verliere ich Sicherheit
   - ○ Weiß gerade nicht

9. Was passiert, wenn wir ein Ritual einmal nicht schaffen?
   - ○ Kein Problem, das Leben ist flexibel
   - ○ Schade, aber okay
   - ○ Manchmal belastend
   - ○ Sehr belastend
   - ○ Weiß gerade nicht

10. Wie zufrieden bin ich insgesamt mit unseren Ritualen?
    1 (gar nicht zufrieden) – 10 (sehr zufrieden)

    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Impuls für euch

Rituale können Halt und Nähe geben, aber sie dürfen sich auch verändern. Wichtig ist, dass sie euch guttun und sich nicht wie eine Pflicht anfühlen. Sprecht darüber, welche kleinen Gewohnheiten ihr bewusst beibehaltet oder neu schaffen wollt.

Diese Rituale behalten wir bei und diese Rituale probieren wir neu aus:

_____

_____