



## Stärken unserer Beziehung: was ich an dir und unserer Beziehung schätze

Bitte beide einzeln ausfüllen - danach könnt ihr euch austauschen.

**Es gibt kein richtig oder falsch.** Jede Antwort zeigt nur die eigene Sichtweise.

1. Diese drei Eigenschaften schätze ich besonders an dir:

- Deine Ehrlichkeit
- Dein Humor
- Deine Geduld
- Deine Verlässlichkeit
- Deine Zärtlichkeit
- Dein Optimismus
- Deine Stärke in Krisen
- Deine Kreativität

Anderes: \_\_\_\_\_

2. In diesen Momenten spüre ich unsere Nähe am Stärksten:

- Bei tiefen Gesprächen
- Beim zusammen Lachen
- In vertrauten Ritualen
- Beim Wiedersehen
- Wenn wir einander zuhören
- Bei Zärtlichkeit & Intimität
- Im Alltag, auch auf Distanz

Anderes: \_\_\_\_\_

3. Das gelingt uns als Paar besonders gut:

- Offen zu sprechen
- Konflikte zu lösen
- Nähe auf Distanz zu schaffen
- Füreinander da zu sein
- Gemeinsam Spaß zu haben
- Unsere Eigenständigkeit zu leben

Anderes: \_\_\_\_\_

4. Das motiviert mich an unserer Beziehung am meisten:

- Deine Liebe
- Deine Unterstützung
- Gemeinsame Ziele
- Unsere Gespräche
- Unser Zusammenhalt trotz Distanz

Anderes: \_\_\_\_\_



5. Diese Stärken sehe ich in uns als Paar:

- Vertrauen
- Offenheit
- Humor
- Zärtlichkeit
- Zusammenhalt
- Kreativität
- Geduld

Anderes: \_\_\_\_\_

6. Welche Herausforderungen haben wir schon gut gemeistert?

- Lange Distanzzeiten
- Konflikte
- Unterschiedliche Meinungen
- Äußere Belastung (z.B. Familie, Job)
- Unsicherheiten
- Mal keine Lösung zu haben und trotzdem weiter zu machen

Anderes: \_\_\_\_\_

7. Darauf bin ich in unserer Beziehung stolz:

- Dass wir durchhalten
- Dass wir liebevoll lieben
- Dass wir miteinander wachsen
- Dass wir offen miteinander sind
- Dass wir uns treu sind

Anderes: \_\_\_\_\_

8. Dafür bin ich dir besonders dankbar:

- Für deine Geduld
- Für dein Vertrauen
- Für deine Unterstützung
- Für deine liebevollen Worte
- Für dein Zuhören
- Für dein Verständnis
- Für deine Treue
- Dass du mich so akzeptierst wie ich bin

Anderes: \_\_\_\_\_

### **Impuls für euch**

Stärken bewusst wahrzunehmen ist gerade dann wichtig, wenn der Alltag und die Distanz herausfordernd sind. Sprecht darüber, was ihr aneinander schätzt und erinnert euch daran, was euch trägt.