

Euer monatlicher Paar-Check-in

30 ruhige Minuten, um Alltag, Nähe, offene Themen und einen gemeinsamen nächsten Schritt zu sortieren.

So nutzt ihr den Check-in

Wählt einen ruhigen Zeitpunkt ohne akuten Streit. Jede Person beantwortet erst für sich, dann besprecht ihr nur das, was gerade wichtig ist. Ziel ist Verständnis und eine kleine Vereinbarung - nicht Recht haben.

Wichtig

Der Check-in ist kein Ersatz für Beratung oder Schutz. Bei Angst, Kontrolle, Demütigung, Drohung oder Gewalt zählt Sicherheit. Dann ist Paararbeit nicht der erste Schritt; hol dir Unterstützung.

Datum: _____

Dauer: _____

Unser Check-in: ehrlich, kurz, konkret

1. Was lief in diesem Monat gut?

Wann habe ich mich dir nah, gesehen oder unterstützt gefühlt?

2. Was war schwer?

Wo habe ich mich allein, überlastet, verletzt oder übergangen gefühlt?

3. Was brauche ich mehr?

Welche kleine Form von Nähe, Entlastung, Zeit oder Klarheit würde mir helfen?

4. Was schätze ich an dir?

Nenne etwas Konkretes, das du bemerkt hast - nicht nur eine allgemeine Eigenschaft.

Aus einem Gespräch wird eine Vereinbarung

Unser nächster gemeinsamer Schritt

Wir probieren in den nächsten zwei Wochen:

Woran merken wir, dass es hilft?

Wenn wir wieder streiten

Wir pausieren, wenn wir nicht mehr fair sprechen können. Wir kommen spätestens zu diesem Zeitpunkt zurück:

Der erste Satz beim Wiederaanfangen:

Mini-Ritual bis zum nächsten Check-in

Einmal pro Woche nehmen wir uns diese 15 Minuten:

Nächster Check-in am:
