

Checkliste für Paare

Eure ersten Schritte im RE:CONNECT Prozess

Diese Checkliste hilft euch dabei, **gemeinsam gut in den Prozess zu starten** und von Anfang an eine bewusste Beziehungspraxis zu entwickeln.

Nehmt euch Zeit für diese ersten Schritte – sie schaffen eine wichtige Grundlage für eure gemeinsame Arbeit.

1 Eure gemeinsame Entscheidung bewusst machen

- Sprecht miteinander darüber, warum ihr euch für diesen Prozess entschieden habt
 - Teilt eure Hoffnungen und Wünsche für eure Beziehung
 - Haltet fest: *Was wünschen wir uns am Ende dieses Prozesses für unsere Beziehung?*
-

2 Eine Ritualkerze für eure Beziehung besorgen

- Besorgt euch eine **Ritualkerze für eure Beziehungsgespräche**
- Zündet sie an bei
 - Check-In Gesprächen
 - Beziehungsgesprächen
 - Konfliktklärungen
 - Coaching-Terminen

Sie markiert bewusst: **Jetzt ist Zeit für unsere Beziehung.**

3 Euer erstes Check-In Gespräch führen

- Nehmt euch **15–20 Minuten Zeit**
- Jede Person spricht ca. **10 Minuten**
- Die andere Person hört zu und spiegelt

Ziel:
nicht lösen, sondern **verstehen**.

Empfehlung:
👉 **3x pro Woche** oder täglich kurz.

4 Eure Ressourcen miteinander teilen

- Erzählt euch gegenseitig, **was euch gut tut**
- Sprecht über eure persönlichen **Ressourcen**
- Unterstützt euch gegenseitig dabei, diese im Alltag zu nutzen

Ressourcen helfen euch, auch in schwierigen Momenten **stabil zu bleiben**.

5 Eure Beziehung bewusst betrachten

- Sprecht über eure **Schaften in der Beziehung**
(z. B. Partnerschaft, Freundschaft, Leidenschaft, Gemeinschaft)

Fragen zur Orientierung:

- Was funktioniert bereits gut?
 - Wo wünschen wir uns Entwicklung?
 - Was möchten wir bewusst stärken?
-

6 Den Fixstern eurer Beziehung entwickeln

- Formuliert **1–3 kraftvolle Sätze**, die eure gemeinsame Richtung beschreiben

Euer Fixstern beantwortet die Frage:

👉 *Wie wollen wir miteinander leben und lieben?*

Er wird euch im gesamten Prozess Orientierung geben.

7 Zeit für eure Beziehung einplanen

- Legt feste Zeiten für eure **Beziehungsgespräche** fest
- Schafft einen ruhigen Raum ohne Ablenkung
- Bleibt neugierig aufeinander

Beziehung wächst nicht von allein – sie wächst durch **Aufmerksamkeit und Pflege**.

✨ **Wichtige Erinnerung**

Dieser Prozess ist kein Wettbewerb und kein Perfektionsprojekt.

Er ist eine Einladung, **euch selbst und einander neu zu begegnen**.

Seid dabei geduldig, neugierig und freundlich miteinander.

Worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, das wächst! Es braucht eine bewusste Hinwendung zur Beziehung.