

## Euer RE:CONNECT Commitment gestalten oder aktualisieren

Das RE:CONNECT Commitment bedeutet bewusste Paarfürsorge. Es umfasst alle Aktivitäten und Haltungen, mit denen ihr als Paar dafür sorgt, dass ihr sowohl individuell als auch gemeinsam erfüllt und verbunden lebt.

Es beschreibt alles, was euch dabei unterstützt, euch immer wieder auf das Positive in eurer Beziehung auszurichten und euch daran zu erinnern, warum ihr euch füreinander entschieden habt. Langfristig bleiben Paare dann stabil verbunden, wenn positive Gedanken und Gefühle die negativen überwiegen.

Das RE:CONNECT Commitment hilft euch dabei, eure individuellen Lebensträume in die Beziehung einzubringen und gemeinsam eine Vision für eure Partnerschaft zu entwickeln – ohne dabei eure Unterschiedlichkeit zu verlieren.

Denn Beziehung bedeutet nicht, zu verschmelzen oder immer harmonisch zu sein. Unterschiede gehören dazu. Das RE:CONNECT Commitment schafft Raum für genau diese Unterschiede – und für einen bewussten, respektvollen Umgang damit.

Es empfiehlt sich, euer RE:CONNECT Commitment regelmäßig (mindestens einmal jährlich) gemeinsam zu reflektieren und bei Bedarf anzupassen.

---

## Das RE:CONNECT Commitment umfasst folgende Bereiche:

### Zeit

Wie gestaltet ihr eure gemeinsame Zeit?

Welche Räume gibt es für Verbindung, Austausch, Intimität, Organisation und Individualität?

Habt ihr ausreichend Zeit für Paarzeit, Gespräche, Konfliktklärung, Leidenschaft, Alleinsein und soziale Kontakte?

### Struktur im Alltag

Welche Absprachen helfen euch, euren Alltag gut zu organisieren?

Wer übernimmt welche Aufgaben?

Wie viel Planung braucht ihr – und wo wünscht ihr euch Spontanität?

### Mental Load

Wer trägt Verantwortung für welche Bereiche?

Wer denkt an was? (z. B. Termine, Haushalt, Organisation, Kinder, Finanzen, Planung etc.)

## **„Schaften“ der Beziehung**

Welche Qualitäten prägen eure Beziehung (z. B. Partnerschaft, Elternschaft, Freundschaft, Gemeinschaft, Leidenschaft)?

Welche davon möchtet ihr bewusst stärken?

## **Haltungen**

Welche Werte und Überzeugungen teilt ihr?

Was bedeutet Beziehung für euch?

Wohin möchtet ihr euch individuell und gemeinsam entwickeln?

## **Aktivitäten**

Wie zeigt ihr euch im Alltag Wertschätzung?

Was stärkt eure Verbindung konkret?

Welche Aktivitäten bringen euch in Nähe – und welche eher nicht?

## **Rituale**

Welche wiederkehrenden Rituale geben euch Halt, Verbindung und Orientierung?

## **Konfliktkultur**

Wie geht ihr mit Konflikten um?

Wann und wie sprecht ihr schwierige Themen an?

Welche Vereinbarungen helfen euch, Konflikte wirklich zu klären?

## **Vision**

Wie soll eure Beziehung idealerweise aussehen?

Welche gemeinsamen und individuellen Träume habt ihr?

## **Self Care**

Wie gut sorgt jeder für sich selbst?

Wie ist der eigene Umgang mit Gefühlen, Bedürfnissen und inneren Anteilen?

## **Aktuelle Baustellen**

Wo steht ihr gerade?  
Welche Herausforderungen zeigen sich aktuell?  
Worauf wollt ihr euren Fokus in der nächsten Phase legen?

---

## So gestaltet ihr euer RE:CONNECT Commitment

1. Setzt euch zunächst getrennt hin und reflektiert die einzelnen Bereiche für euch.
  2. Notiert eure Gedanken und Antworten schriftlich.
  3. Kommt anschließend zusammen und tauscht euch darüber aus.
  4. Haltet eure gemeinsamen Vereinbarungen schriftlich fest.
  5. Gebt eurem Commitment ein Datum.
  6. Bei späteren Anpassungen ergänzt ihr neue Versionen, statt alte zu überschreiben – so wird eure Entwicklung sichtbar.
- 

## Struktur für euer RE:CONNECT Commitment

RE:CONNECT Commitment von [Name] & [Name] – Stand: [Datum]

1. Ist-Situation / Rahmenbedingungen
  2. Struktur & Mental Load
  3. Qualität der Beziehung („Schaften“)
  4. Haltungen, Werte & Vision
  5. Aktivitäten & Rituale
  6. Selbstbeziehung & Lebensträume
  7. Aktuelle Baustellen & Fokus
- 

## Mit 5 Stunden pro Woche eure Verbindung stärken

Die Forschung von John und Julie Gottman zeigt: Bereits etwa **5 Stunden pro Woche** reichen aus, um eine Beziehung nachhaltig zu stärken – wenn diese Zeit bewusst genutzt wird.

Diese Zeit ersetzt keine Freizeit oder Intimität, sondern ergänzt eure bewusste Beziehungszeit.

**Täglich:**

**Check-out (morgens)**

Bewusster Start in den Tag, kurzer Austausch

→ ca. 2 Minuten

**Check-in (abends)**

Gespräch über den Tag, Gefühle, Erlebnisse

→ ca. 15 Minuten

**Wertschätzung ausdrücken**

→ ca. 5 Minuten

**Zuneigung zeigen**

→ ca. 5 Minuten

**Wöchentlich:****Tiefe Gesprächszeit / Date**

→ ca. 2 Stunden

**Struktur & Planung**

→ ca. 25 Minuten

---

## Kerngedanke

Euer RE:CONNECT Commitment ist kein starres Regelwerk, sondern ein lebendiger Prozess.

Es wächst mit euch – und unterstützt euch dabei, eure Beziehung bewusst zu gestalten, immer wieder neu auszurichten und in Verbindung zu bleiben.