



Gemeinsame Unternehmungen

In dieser Übung geht es darum zu überlegen, was Sie gerne mit Ihrer nahestehenden Person unternehmen würden. Die folgenden Fragen helfen Ihnen dabei, Ihre Wünsche zu formulieren:

1. Gibt es bereits etwas, was Sie gerne gemeinsam machen (z.B. ins Kino gehen, kochen, einen Spaziergang machen, sich gegenseitig vorlesen)?
2. Denken Sie dann darüber nach, was Sie früher gerne gemeinsam mit Ihrer nahestehenden Person gemacht haben:
3. Überlegen Sie: was würden Sie in Zukunft gerne mit Ihrer nahestehenden Person machen?
4. Welche Hindernisse sehen Sie und wie könnten Sie diesen begegnen (z.B. zu wenig Freizeit: Wir überlegen uns gemeinsam einen Zeitraum in der Woche, an welchem wir uns regelmäßig die Zeit für gemeinsame Aktivitäten nehmen; zu wenig Geld: Wir suchen uns bewusst Aktivitäten heraus, die wenig kosten und uns trotzdem beiden Spaß machen)?