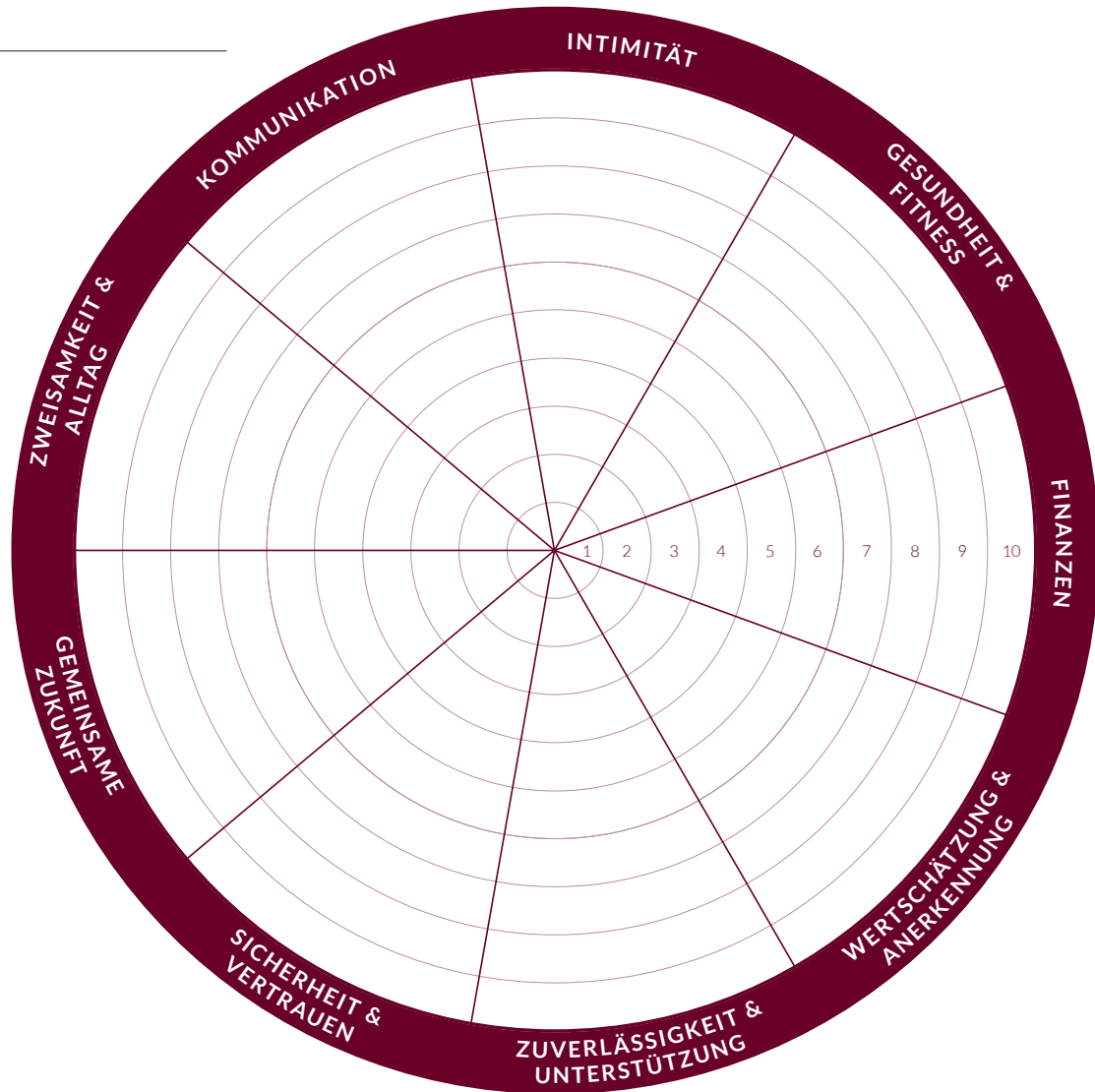


Das Beziehungsrad

Die Beziehungsrad-Übung von Tag 1 der 24 Tage Challenge könnt ihr regelmäßig wiederholen. Alle 4 Wochen, oder einmal im Quartal eine Übersicht deiner Zufriedenheit in den verschiedenen Bereichen eurer Beziehung zu bekommen, hilft euch zu kommunizieren, eure Bedürfnisse auszutauschen und eure gemeinsamen Ziele im Blick zu behalten. Es gibt euch die Möglichkeit, einfach festzustellen, in welchem Bereich eurer Partnerschaft ihr euch Veränderung wünscht und was ihr für mehr Zufriedenheit tun könnt. Wir empfehlen, das Beziehungsrad unabhängig voneinander auszufüllen und dann gemeinsam darüber zu sprechen.

DATUM:



MIT DIESEM BEREICH BIN ICH GLÜCKLICH:

.....

HIER WÜNSCHE ICH MIR VERÄNDERUNG:

.....

DAS KANN ICH TUN, DAMIT SICH DIESER BEREICH VERBESSERT:

.....

DAS WÜNSCHE ICH MIR VON MEINEM/MEINER PARTNER/IN:

.....