



DATE NIGHTS &  
LIEBESGESPRÄCHE



# DATE NIGHTS

= geplante Verabredung zwischen zwei Personen, die entweder verheiratet sind, oder eine langjährige Beziehung führen. Date Nights können abendliche Rendezvous sein - müssen aber nicht. Hier einige Ideen:

- gemeinsames Frühstück, neue Restaurants in der eigene Stadt austesten
- Verabredungen zum Sex an ungewöhnlichen Orten oder Tageszeiten
- ausgedehnte Spaziergänge zu unbekanntenen Orten
- neue Sportarten ausprobieren (zB Squash, Acro-Yoga, Paartanz)
- kleine Auszeiten vom Alltag in der Sauna
- Theater- oder Kinoabende, Museums- oder Ausstellungsbesuche
- Ausflüge mit dem E-Scooter oder Segway
- Picknick im eigenen Garten, oder - ganz ungewöhnlich - am Wohnzimmerboden



# LIEBESGESPRÄCHE

Liebesgespräche (angelehnt an M. Möllers Zwiegespräche) lassen sich perfekt mit Date Nights kombinieren.

Sie regen die Paarkommunikation und neue Sichtweisen an:

- Liebesgespräche finden **regelmäßig** 1x pro Woche statt.
- Jeder erhält **dieselbe Sprechzeit**. Diese wird vorab festgelegt.
- Beginnt mit 10 Minuten, steigert langsam auf 30 Minuten pro Person. Tipp: Stellt einen Timer!
- Aktiv **über sich selbst sprechen** – passiv **zuhören**. (Ich-Botschaften senden!)
- Erlaubt ist auch: Schweigen während der eigenen Sprechzeit & das Stellen von Verständnisfragen.
- Wählt für das Führen der Liebesgespräche einen **ruhigen Ort**, an dem ihr möglichst nicht gestört werdet.
- **Wichtig:** Versäumte Gespräche müssen zwingend nachgeholt werden.
- **Vermeidet:** Drängen, Bewertungen, bohrende Fragen, Ratschläge und Vorurteile

## HILFREICHE FRAGEN ZUM EINSTIEG:

Was hat mich die letzte Woche über beschäftigt? Was erwartet mich kommende Woche?

Was begeistert mich gerade? Was ist in meinem Leben gut so wie es ist?

Und was möchte ich verändern? Wodurch komme ich voran im Leben?

Welche sind meine höchsten Werte und größten Ziele?

© Sonja Bruckner

Systemisches Coaching, Paarberatung

Schwagerweg 11, 4040 Linz

0676/5537416, [info@sb-beratung.at](mailto:info@sb-beratung.at)

Online Termin vereinbaren unter:

[www.sb-beratung.at](http://www.sb-beratung.at)

Parkplatz vor der Praxis vorhanden.



" PAARBERATUNG HILFT, WENN DER ALLTAG ZUR  
BELASTUNG WIRD. " Sonja Bruckner