MEHR PAARZEIT IM ALLTAG “IST MIR EGAL.” ÜBERWINDEN

Zeitrahmen: 30-60 Minuten
Benötigte Materialien: Stift, Papier

Reflexion: Setzt euch gemeinsam hin und reflektiert darüber, wie Entscheidungen bisher in eurer Beziehung getroffen wurden. Gab es Situationen, in denen einer von euch sich überlastet gefühlt hat? Welche Bereiche in eurer Beziehung erfordern eine bessere Verteilung der Verantwortlichkeiten?

Identifikation von Entscheidungsbereichen: Macht eine Liste von Bereichen in eurer Beziehung, in denen Entscheidungen getroffen werden müssen. Das können Finanzen, Haushaltsaufgaben, Freizeitaktivitäten, Urlaubsplanung usw. sein.

Priorisierung: Priorisiert gemeinsam die identifizierten Bereiche nach ihrer Dringlichkeit und Bedeutung für euch als Paar. Welche Bereiche erfordern sofortige Aufmerksamkeit und welche können später angegangen werden?

Bereich	Bewertung (1-5)
Finanzen	-----
Haushaltsaufgaben	-----
Freizeitaktivitäten	-----
Urlaubsplanung	-----
Familienplanung	-----
Wohnortwechsel	-----
Gesundheitsvorsorge	-----
Kommunikation und Konfliktlösung	-----
Karriereplanung	-----
Sonstiges (bitte angeben)	-----

Brainstorming: Nehmt euch Zeit, um gemeinsam Ideen und Vorschläge für die Entscheidungsfindung und Verantwortlichkeiten in jedem Bereich zu sammeln. Ermutigt euch gegenseitig, offen zu sein und alle Ideen zu akzeptieren, ohne sie sofort zu bewerten.

MEHR PAARZEIT IM ALLTAG “IST MIR EGAL.” ÜBERWINDEN

Diskussion und Vereinbarung: Diskutiert die gesammelten Ideen und Vorschläge. Überlegt gemeinsam, welche Ansätze am besten zu eurer Beziehung passen und wie ihr sie umsetzen könnt. Versucht, Kompromisse zu finden und einen gemeinsamen Plan zu entwickeln.

Festlegung von Rollen und Verantwortlichkeiten: Basierend auf euren Diskussionen legt fest, wer für welche Bereiche oder Aufgaben in eurer Beziehung verantwortlich ist. Es ist wichtig, dass beide Partner sich in ihren Rollen wohl fühlen und dass die Verantwortlichkeiten fair verteilt sind.

Aktionsplan: Erstellt gemeinsam einen Aktionsplan, der festlegt, wie ihr eure neuen Entscheidungs- und Verantwortlichkeitsvereinbarungen umsetzen werdet. Plant regelmäßige Überprüfungen, um sicherzustellen, dass ihr auf dem richtigen Weg seid, und seid bereit, Anpassungen vorzunehmen, wenn nötig.

Umsetzung und Reflexion: Setzt euren Aktionsplan um und beobachtet, wie sich die Dynamik eurer Beziehung verändert. Nehmt euch regelmäßig Zeit, um darüber zu reflektieren, was gut funktioniert und was verbessert werden kann. Seid offen für Feedback und passt eure Vereinbarungen entsprechend an.

Diese Übung erfordert Engagement und Offenheit von beiden Partnern, aber sie kann dabei helfen, eine gesunde und ausgewogene Partnerschaft aufzubauen, in der Entscheidungen gemeinsam getroffen werden und der Mental Load fair geteilt wird.