

Workbook

Euer Check-In für frischen Wind

ca. 10 min



Euer Check-In

für frischen Wind

Wenn ihr spürt, dass ihr euch voneinander entfernt habt, ist dieses Workbook eure Brücke zurück zueinander. Es ist ein Werkzeug, um das Schweigen zu brechen, ohne Vorwürfe zu machen. Es ist eure Erlaubnis, die Pausetaste im Alltag zu drücken und zu sagen: „Ich vermisse uns. Lass uns kurz ins Nest zurückkehren.“

Wo trage ich gerade eine „harte Schale“? Was beschäftigt mich, das ich dir noch nicht erzählt habe?

Was habe ich diese Woche an dir bewundert oder wofür bin ich dir dankbar? (Denk an die kleinen Dinge!)

Gibt es einen „alten Zopf“ (Groll/Missverständnis) aus den letzten Tagen, den wir jetzt kurz verbrennen und loslassen wollen?

Worauf habe ich diese Woche mit dir „Lust“? (Ein Date, ein langes Gespräch, gemeinsame Zeit?)

„Schreibt hier gemeinsam 5 Dinge auf, die ihr 'früher' gern gemacht habt oder die ihr schon immer mal ausprobieren wolltet. Sucht euch für den nächsten Monat eine Sache davon aus.“