

„Weißt Du noch?“

John Gottman's Rezept zur Wiederentdeckung von Zuneigung und Bewunderung

1. Sprecht darüber, wie Ihr beide Euch kennengelernt habt und zusammengekommen seid. Gab es etwas an Eurem Partner, was Eure Aufmerksamkeit besonders erregt hat? Was waren Eure ersten Eindrücke voneinander?
2. Was wisst Ihr noch aus der Zeit als Ihr begonnen habt, miteinander auszugehen? Was war besonders? Wie lange kanntet Ihr Euch, ehe Ihr geheiratet habt? Was wisst Ihr noch aus dieser Zeit? Welche besonderen Ereignisse gab es? Welche Spannungen? Was habt Ihr gemeinsam unternommen?
3. Sprecht darüber, wie Ihr Euch entschlossen habt zu heiraten. Warum wolltet Ihr von allen Menschen ausgerechnet diesen heiraten? War es eine leichte Entscheidung? War sie schwer? Was es Liebe? Sprecht über diese Zeit!
4. Erinnerst Ihr Euch noch an Eure Hochzeit? Sprecht über Eure Erinnerungen. Hattet Ihr Flitterwochen? Was fällt Euch noch dazu ein?
5. Was wisst Ihr noch über das erste Ehejahr? Was hatte sich geändert? Musstet Ihr irgendwelche Anpassungen vornehmen?
6. *<Wenn Ihr Kinder habt->* Was hat sich durch das Elternsein geändert? Sprecht miteinander über diese Zeit Eurer Ehe! Wie war das für Euch beide?
7. Wenn Ihr auf die vergangenen Jahre zurückblickt: Welche Momente würdet Ihr als wirklich glückliche Zeiten Eurer Ehe erinnern? Was bedeutet für Euch als Paar „eine gute Zeit“? Was hat sich über die Jahre verändert?
8. Viele Beziehungen machen gute und schlechte Zeiten durch. Würdet Ihr sagen, dass dieser Satz auch auf Eure Ehe zutrifft? Könnt Ihr einige dieser Perioden beschreiben?
9. Wenn Ihr auf die vergangenen Jahre zurückblickt: Welche Momente erinnert Ihr dann als die wirklich schweren Zeiten Eurer Ehe? Warum seid Ihr trotzdem zusammengeblieben? Wie habt Ihr diese schwere Zeit durchgestanden?
10. Habt Ihr aufgehört, Dinge zusammen zu unternehmen, obwohl Euch das früher einmal Spaß gemacht hat? Sprecht miteinander darüber!
11. Sprecht miteinander über die Ehen Eurer Eltern. Würdet Ihr sagen, dass sie Eurer eigenen Ehe sehr ähnlich oder eher unähnlich sind?
12. Zeichnet ein Schaubild von der Geschichte Eurer Ehe! Ihre wichtigsten Wendepunkte die Hoch- und Tiefpunkte. Welche Zeiten waren die glücklichsten für Dich? Für Deine(n) Partner(in)? Wie hat sich Eure Ehe im Laufe der Zeit verändert?