

## Krisen – bedrohende Gefahr oder gewinnbringende Gelegenheit?

*„Das Wort Krise setzt sich im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen zusammen: Das eine bedeutet Gefahr und das andere Gelegenheit.“ (John F. Kennedy)*

### ♡ Standortbestimmung

Welche Krisen hatten wir als Paar schon? (äußere Krisen, die wir gemeinsam gemeistert haben / Beziehungskrisen)

.....

.....

.....

### ♡ Krisenanzeichen

Welche Anzeichen für Krisen wären bei uns auffällig? Welche Bereiche in der Beziehung wären wahrscheinlich betroffen?

.....

.....

### ♡ Hilfen in der Krise und Prävention

Haben wir schon mal Hilfen angewendet, um aus einer Krise herauszukommen? Wenn ja, welche? Wenn nein, welche spricht euch am meisten/am wenigsten an?

.....

.....

Wie/Was denken wir über Paarcoaching? Wäre das für uns eine Option?

.....

.....

Was tun wir schon, um Krisen vorzubeugen? Was könnten wir in Zukunft noch verstärkt tun?

---

---

---

## ♡ Krisen als Entwicklungschance

Wenn wir auf unsere bisherigen Krisen zurückblicken: Was war die Chance/Stärke in der Krise? Was hat sie uns gebracht?

---

---

---

## Übung/Aufgabe

♡ Nehmt euch 2 Dinge für die nächsten 2 Wochen vor (Terminerinnerung!), wie ihr eure Beziehung stärken und festigen wollt, um gewappnet zu sein für Krisen.

---

---

♡ Kennt ihr ein Paar in eurem Umfeld, das eurer Meinung nach, das Leben gemeinsam gut zu meistern scheint und Krisen gut gemeistert hat? Schreibt ihnen doch mal oder ruft sie an und fragt nach deren „Rezept“. :-)

*„Präventive [Beziehungsarbeit] könnte man somit mit einer Schutzimpfung vergleichen.“ (Vera Matt)*