

Jahresrückblick zu zweit – Zeit, DANKE zu sagen und nach vorne zu schauen

„Jetzt ist Raum zum Innehalten und Zurückblicken. Jetzt ist Gelegenheit, das wertzuschätzen, was gut war. Jetzt ist Zeit, nach vorne zu schauen.“ (Maren Sörensen)

Teil 1: Zeit für dich alleine

♡ Was hat das Jahr 2022 für dich zu einem guten Jahr gemacht?

.....

.....

.....

.....

♡ Wer oder was war die Enttäuschung des Jahres für dich?

.....

.....

.....

♡ Was hast du erreicht, was du Anfang 2022 nicht für möglich gehalten hättest?

.....

.....

.....

.....

♡ Wem, außer dir selbst, hast du in diesem Jahr am meisten zugemutet?

.....

.....

.....

♡ Gibt es Dinge, die dein*e Partner*in gemacht hat, die dich 2022 besonders gefreut haben?

.....

.....

.....

.....

.....

♡ Hat dein*e Partner*in in letzter Zeit etwas getan, womit er*sie dich (eventuell ohne es zu wissen) gekränkt oder verletzt hat?

.....

.....

.....

.....

.....

♡ Wo hast du dich für deine*n Partner*in verbogen und bist nicht du selbst geblieben?

.....

.....

.....

.....

.....

♡ Welche Schlussfolgerungen ziehst du aus deinen Antworten für 2023?

.....

.....

.....

.....

.....

Teil 2: Zeit für euch als Paar

♡ Für was in eurer Beziehung seid ihr 2022 besonders dankbar?

♡ Was war euer schönstes gemeinsames Erlebnis in diesem Jahr?

♡ Worauf seid ihr beide gemeinsam stolz? Nennt hier ruhig auch Kleinigkeiten.

♡ Welche anderen Personen haben eure Paarbeziehung im zurückliegenden Jahr beeinflusst (negativ oder positiv)? Was ist durch diesen Einfluss bei euch anders geworden?

♡ Über welches Thema habt ihr euch 2022 am meisten gestritten?

♡ Wofür habt ihr euch als Paar zu wenig Zeit genommen?

♡ Was habt ihr in diesem Jahr gemeinsam gelernt – aus den guten und auch aus den nicht so guten Dingen? Was schließt ihr daraus? Was wollt ihr beachten?

♡ Was hattet ihr euch als Paar Anfang 2022 vorgenommen? Welche Dinge davon habt ihr umgesetzt? Was davon ist nur eine Idee geblieben? Wie ist das passiert?

♡ Wer hat euch bezüglich eurer Partnerschaft inspiriert? Warum? Wodurch? (Andere Paare, Filme, Bücher,...)

♡ Wie zufrieden seid ihr mit dem Verhältnis zwischen Nähe und Freiraum im vergangenen Jahr?

♡ Wie könnt ihr die Dinge, die nicht so gut gelaufen sind, im kommenden Jahr verhindern?

♡ Was ist euch in 2023 wichtig?