

Beziehung stärken durch Dankbarkeitstagebuch

Woche vom:

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>

Nehmen Sie sich jeden Tag einen Moment Zeit und notieren Sie für sich:

- Was für schöne Momente habe ich heute erlebt?
- Was hat mein/e Partner/in heute zu diesen Momenten beigetragen? Es zählen auch die kleinen Gesten (ein Lächeln, Kompliment, Hilfestellung, liebevolle Berührung, interessierte Frage „wie war Dein Tag?“ etc.)
- Wofür bin ich meinem/r Partner/in heute dankbar?
- Was habe ich heute getan, um einen schönen Moment für meine/n Partner/in zu gestalten? Zählen Sie auch die kleinen Gesten mit.