

Tägliche E-Mail Übung

Diese Übung ist für Paare geeignet, die viel zu unterwegs sind bzw. viel beschäftigt sind und welche oft digitale Medien nutzen.

Schreiben sie sich täglich ein Mail, in welchem sie kurz etwas zu den folgenden vier Punkten sagen:

- Etwas, das du kürzlich gesagt oder getan hast, das ich an dir schätzte.
- Ein Moment, wo ich bezüglich dir oder unserer Beziehung extra positive Gefühle hatte.
- Etwas, dass mich heute besonders beschäftigt (oder dass ich heute zu tun habe).
- Etwas Kleines, das ich gestern gemacht habe und ich hoffe, dass du zumindest ein Bisschen gespürt hast, dass ich mich um dich bekümmere.

Dies ist eine Übung aus dem Bereich der Beziehungspflege. Es ist also nicht der Ort, um Meinungsverschiedenheiten oder Konflikte anzusprechen oder auch nur zu erwähnen. Diese Übung soll ausschliesslich der Vermehrung des Positiven dienen.