

Holger Möller

Achtsamkeit Tagebuch Partnerschaft

Dieses Buch ist etwas Besonderes, weil es durch dich entsteht.

Es begleitet dich auf einer Entdeckungsreise. Schau achtsam auf dich und deine Beziehung. Erkenne Neues und blicke hinter die Kulissen.

Das praktische Format ermöglicht es dir dein Tagebuch immer mitzunehmen. So kannst du dann deine Gedanken, Beobachtungen und Emotionen festhalten, wenn sie entstehen.

Dieses Achtsamkeitstagebuch für Partnerschaft und Liebe wurde von einem erfahrenen Paartherapeuten entwickelt.

Du bekommst Anregungen zur Gestaltung und Impulse, die dich einladen eine andere Perspektive einzunehmen.

Hast du Fragen oder Anregungen?

Nimm einfach über www.PaarText.de Kontakt auf oder schau auf Facebook vorbei:

www.facebook.com/PaarText

PaarText Edition

Impressum

Holger Möller

PaarText

Ostwall 30

46282 Dorsten

www.PaarText.de

www.facebook.com/PaarText

mail@PaarText.de

© 1. Auflage 2022

Mit jemanden eine Partnerschaft zu leben ist etwas Besonderes. Es kann die gesamte Palette menschlicher Emotionen wachrufen. Die schönsten sind sicher das Gefühl zu lieben und geliebt zu werden.

Allerdings können auch andere Reaktionen im Miteinander entstehen und so ist manchmal Freud und Leid eng beieinander.

Dieses Achtsamkeitstagebuch soll dir ein Wegbegleiter auf deiner Entdeckungsreise sein. Nimm es mit, schreibe etwas hinein, wann immer dir danach ist, wo immer du möchtest. Vielleicht nutzt du dafür die Mittagspause, den Weg zur Arbeit in der Bahn oder ein paar Minuten der Muße mit einem Kaffee. Selbstverständlich kannst du auch ein festes Ritual daraus machen. Zum Beispiel reflektierst du jeden Abend um eine bestimmte Uhrzeit den Tag und hältst deine Gedanken fest.

Bei der **Gestaltung** bist du frei. Schreibe etwas oder male ein Bild. Klebe etwas besonderes hinein. Zum Beispiel eine Eintrittskarte als Symbol für einen schönen, gemeinsamen Abend oder ein Foto, das dir wichtig ist. Vielleicht beschäftigen dich Gedanken, möglicherweise kreisen sie sogar? Dann kannst du diesen Kreislauf in einer Skizze festhalten.

Auf jeder Doppelseite findest du links die Möglichkeit **Wochentag** und **Datum** festzuhalten. Darunter siehst du eine **Kurzreflexion**.

Markiere, wenn du magst ein Emoji, um deine Stimmung einfach zu erfassen.

„**Welchen Wunsch hast du in Bezug auf deine Partnerschaft?**“. Diese Frage kannst du tagesaktuell, vor dem Hintergrund eines Ereignisses oder insgesamt auf deine Partnerschaft bezogen beantworten.

Die **Skala** unter dieser Frage gibt dir eine Orientierung, wie nah du aktuell diesem Wunsch gekommen bist. Kreuze spontan und nach Gefühl einen Wert zwischen eins und zehn an.

Dabei ist „1“ am weitesten entfernt und „10“ besser geht es nicht.

Durch diese wiederkehrenden Fragen erhältst du im Laufe der Zeit einen Überblick darüber, ob sich etwas verändert hat. Schnell ersichtlich beim Durchblättern. Möchtest du etwas genauer wissen, kannst du dir deine Notizen anschauen. Ist dir mal nicht danach in dein Tagebuch zu schreiben, ist das nicht schlimm. Vielleicht kannst du dich dazu durchringen, die Kurzreflexion auszufüllen oder einen kleinen Hinweis zu verfassen.

Möglicherweise helfen dir auch die „**Achtsamkeitsimpulse**“, deine Gedanken zu fokussieren. Diese Impulse findest du gelegentlich auf den rechten Seiten. Sie sollen dich inspirieren aus einer bestimmten Perspektive auf deine Beziehung zu schauen. Du kannst deine Gedanken dazu festhalten oder den Impuls einfach mitnehmen und wirken lassen.

Es gibt viele Motivationen dieses Achtsamkeitstagebuch zu führen. Du wirst deine eigenen haben. Vielleicht möchtest du das Schöne oder deine Sorgen und deinen Kummer festhalten.

Gerade, wenn du in einer Krise steckst, solltest du auf dich achten. Das Tagebuch kann dir dabei behilflich sein. Wie? Dazu habe ich einige Anregungen auf den nächsten Seiten für dich.

Ich wünsche dir, dass du eine wunderbare Entdeckungsreise mit diesem Tagebuch erlebst.

Holger Möller

Systemischer Single- und Paarberater

P.S.: Falls du Fragen, Anregungen oder Gesprächsbedarf hast, melde dich bitte. Ich freue mich auch über Fotos von deinem Tagebuch.

Meine Kontaktdaten findest du auf www.Paartext.de

Du kannst mir auch auf Facebook folgen: www.facebook.com/Paartext

Tag _____ Datum _____

Wie geht es dir? 😊 😞 😓 🙄 💔 🤔 😐

Welchen Wunsch hast du in Bezug auf deine Partnerschaft?

Wie nah bist du heute diesem Wunsch gekommen?



Kurzreflexion

Achtsamkeitsimpuls

Stell dir vor, du hast dein Problem längst gelöst.

Was musst du machen, damit es wieder da ist?

Tag _____ Datum _____

Wie geht es dir? 😊 😞 😓 🙄 💔 🤔 😐

Welchen Wunsch hast du in Bezug auf deine Partnerschaft?

Wie nah bist du heute diesem Wunsch gekommen?



Kurzreflexion

Achtsamkeitsimpuls

Welches Kompliment könntest du heute deinem Partner / deiner Partnerin machen? Hast du es ausgesprochen oder für dich behalten?