

101 Anregungen, um wieder frischen Wind in Ihre Beziehung zu bringen!

Starten Sie einfach los, indem Sie und Ihr Partner pro Woche je zwei Tätigkeiten aus der Liste auswählen und ausprobieren, am besten gemeinsam. Fangen Sie mit Aufgaben an, die Ihnen leicht fallen.

Achten Sie darauf, wie es Ihnen miteinander geht, wenn Sie etwas Neues tun. Erzählen Sie sich Ihre Erlebnisse und Gefühle. Nehmen Sie die Anregungen mit Humor – und nicht gleich aufgeben wenn es sich am Anfang ein wenig komisch anfühlt!

1. Ein Lied laut singen - z.B. einen alten Hit aus der Jugendzeit
2. Einen kleinen Zaubertrick erlernen und vorführen
3. Überlegen Sie sich mind. fünf Eigenschaften, die Sie an Ihrem Partner mögen und tauschen Sie sich bei einem Glas Wein darüber aus
4. Eine neue Bekanntschaft machen (gleiches Geschlecht)
5. In ein (neues) Lokal gehen
6. Eine schwierige Aufgabe meistern
7. Erkundungsgänge machen - von gewohnten Straßen abweichen - einen Umweg machen
8. Mit fröhlichen Menschen zusammen sein
9. Eine offene und ehrliche Unterhaltung führen
10. Eine Fahrt mit der Hochschaubahn machen
11. Eine (gemeinsame) Dusche oder ein Bad (ev. mit Aromaölen) nehmen, das warme Wasser auf der Haut spüren
12. Den Himmel, die Wolken, die Sterne oder den Mond betrachten
13. Jemandem helfen
14. Einen Spaziergang machen und Händchen halten
15. Spontan Freunde zu sich einladen
16. Vor dem Aufstehen oder Einschlafen ein paar Minuten miteinander kuscheln
17. Jemanden zum Lachen bringen
18. Abwechselnde Partnermassage, kann auch nur die Schultern und das Genick sein (je 5 min.)
19. Gemeinsam etwas Neues kochen (und das Dessert gibt's vielleicht im Bett)
20. Das Bett an eine andere Stelle schieben, den Raum verändern, ein neues Bettzeug kaufen

21. Ziehen Sie Kleidung an, in der Sie sich attraktiv (und sexy) fühlen
22. Ins Kino gehen
23. Einen Kuschelabend planen
24. Etwas für die eigene Gesundheit tun (Ernährung umstellen, neue Brille besorgen, eine Cranio Behandlung, einen Spaziergang machen...)
25. Jemandem ein Kompliment machen
26. Ein neues Parfum verwenden
27. Sich lange küssen (wirklich lange)
28. Einen gemeinsamen Urlaub (Wochenende) planen
29. Ein Mandala anmalen
30. Ein Zimmer (Schreibtisch, Kasten, Keller...) aufräumen
31. Ein Gedicht lesen
32. Auf einen Flohmarkt gehen oder in Wien am Naschmarkt spazieren gehen
33. An technischen Dingen arbeite (Autos, Fahrräder, Motorrad, Hausgeräte)
34. Sich im Spiegel anlachen
35. Seinen Eltern / Kindern / Partner eine kleine Freude bereiten
36. In einem Chor singen
37. Überlegen Sie sich mind. zehn Eigenschaften, die Ihnen am Anfang der Beziehung am Partner besonders gut gefallen haben.
38. Über sich selbst oder ein Problem nachdenken
39. Sich ehrenamtlich engagieren
40. Zu einer Party gehen oder selbst spontan eine veranstalten
41. Eine Fremdsprache sprechen (lernen)
42. Ein Musikinstrument spielen (lernen)
43. Sich helfen lassen
44. Karten, Schach oder Dame spielen
45. Mit Künstlerischen Materialien arbeiten (Ton, Schmuck, Leder, Perlen)
46. Tiere beobachten (und fotografieren)
47. Eine originelle Idee haben und sie umsetzen
48. Garten-,Landschafts-oder Hofarbeiten verrichten
49. Fachliteratur oder ein Fachbuch lesen
50. Neue Kleidung tragen
51. Zum Lieblingssong tanzen
52. Sich über Philosophie oder Religion unterhalten
53. Um Geld spielen
54. Ein Geschenk machen
55. Einen Brief schreiben (an sich selber oder jemand anderen)

56. Eine Rede oder einen Vortrag halten (z.B. dem Partner über den Sinn des Lebens)
57. Landkarten studieren
58. Dinge aus der Natur sammeln (wilde Früchte oder Beeren, Steine, Treibholz usw.)
59. In der Stadt herum bummeln
60. Einen Witz erzählen
61. Ein Museum oder eine Ausstellung besuchen
62. Eine Woche lang ein Tagebuch führen
63. Etwas verleihen
64. Als sexuell bemerkt werden
65. Einen Tag lang das Handy / den Computer ausschalten
66. Sich lange umarmen
67. Gelegenheitsarbeiten im Haus verrichten
68. Tagräumen
69. Eine Blume sehen oder riechen
70. Schwere Arbeit im Freien verrichten (Bäume fällen oder Holz hacken, Gartenarbeit)
71. Laufen, Jogging, Gymnastik, Fitness- oder Freiluftübungen betreiben
72. Barfuß laufen, egal zu welcher Jahreszeit
73. Ein Würfelspiel oder Fangen spielen
74. Sich lange in die Augen sehen
75. Musik hören
76. Sexuelle Befriedigung haben
77. Stricken, Häkeln, Sticken, oder phantasievolle Näharbeiten ausführen
78. Zu einem Friseur oder Kosmetikerin gehen
79. Mit jemanden zusammen sein, den man mag
80. Ein neues Vorhaben beginnen
81. Eigensinnig sein
82. Diskutieren
83. Über Sexualität sprechen, sich die eigenen Wünsche und Bedürfnisse überlegen
84. In eine Bibliothek gehen
85. Andere Menschen beobachten
86. Ein Feuer / Kerze anzünden und beobachten
87. Eine Auseinandersetzung erfolgreich bestehen
88. Ein Vorhaben oder eine Aufgabe zu Ende bringen
89. Gegenstände reparieren
90. Enten oder andere Tiere füttern und beim Fressen zusehen
91. Ansichtskarten schreiben und verschicken
92. Über Politik oder öffentliche Angelegenheiten reden

93. Ausgiebig Schmusen
94. Mit Kindern gemeinsam etwas unternehmen
95. Jemanden verteidigen oder in Schutz nehmen
96. Etwas ausleihen
97. Ein Konzert, eine Oper-, Theater- oder Ballettaufführung besuchen
98. Eine Woche lang in der Früh (oder am Abend) meditieren
99. Einem Straßenmusiker zuhören und applaudieren
100. Drei unnötige Teile aus dem eigenen Kleiderschrank entsorgen
101. Einen Traum aufschreiben, ein Traumtagebuch anfangen

Der Weg ist das Ziel

Das Leben ist wie eine lange Wanderung in manchmal unwegsamem Terrain.
Da hilft es, jemanden an seiner Seite zu haben, der Sicherheit und Halt gibt!

Ich begleite Sie mit Empathie und meiner langjährigen Erfahrung ein Stück des Weges, wenn Sie Unterstützung brauchen und etwas verändern wollen.
Ich ermutige und bestärke Sie darin, die beschwerliche Etappe zu überwinden und das Leben in seiner ganzen Fülle zu leben!

*Cranio-Sacrale Balance * Lebensberatung * Sexualberatung * Psychodrama Aufstellungen * Beziehungsberatung * Trennungsberatung * Familie und Kind * Touch-for-Health * Work-Life Balance * Leben mit einer Krankheit **

die-mitte im Einklang durch Energietherapie
Hohenfelsplatz 1
1120 Wien
Mob: 0664 1895399
Email: angelika.erk@die-mitte.at
Web: www.die-mitte.at
Facebook: <https://www.facebook.com/energetik.diemitte/>

