

Intervention 1

Klärendes Gespräch führen

Frühzeitig und offen klären, was jede Person in die Beziehung einbringt – auf allen Ebenen.

- Ruhigen Moment wählen, ohne Kinder und Ablenkung
- Ebenen differenzieren: Haushalt, Freizeit, Kinder, Liebesbeziehung
- Jede Person schreibt auf: „Was gebe ich in die Beziehung?“
- Zeitfenster trennen: Organisatorisches vs. Beziehungsthemen

Intervention 2

Qualitätszeit und Liebessprachen

Bewusst Zeit füreinander schaffen und herausfinden, wie sich jede Person geliebt fühlt.

- Überrascht einander mit einer Aktivität, die ihr noch nie gemacht habt
- Liebessprachen austauschen: „Wenn du ... machst, fühle ich mich geliebt“
- Regelmässiger Austausch über das, was einen wirklich beschäftigt
- Optional: „Die 5 Sprachen der Liebe“ von Gary Chapman gemeinsam lesen

Intervention 3

Das A.R.E.-Modell nach Sue Johnson

Drei Kernfragen für eine sichere Bindung prüfen – seid ihr emotional füreinander da?

- Accessibility (Erreichbarkeit): „Kann ich dich erreichen?“ – Bist du offen für mich und nimmst mich wahr, wenn ich dich brauche?
- Responsiveness (Ansprechbarkeit): „Reagierst du emotional auf mich?“ – Kann ich darauf vertrauen, dass meine Gefühle dir wichtig sind und du mich tröstest?
- Engagement (Engagement): „Bist du mir zugewandt?“ – Zeigst du mir, dass ich dir wichtig bin und du die Nähe zu mir suchst?

