

Intervention 1

Das Ferien-Date

Setzt euch vor den Ferien bewusst für ein paar Minuten zusammen und besprecht:

- Wer übernimmt bei uns die Planung – und ist das für beide stimmig?
- Welche Highlights möchten wir unbedingt erleben?
- Wie viel planen wir im Voraus und wie viel Raum lassen wir für Spontanität?
- Was bedeutet Erholung für jeden von uns?
- Welche Erwartungen habe ich an diese Ferien?

Nicht unterschiedliche Bedürfnisse führen zu Konflikten – sondern unausgesprochene Erwartungen.

Intervention 2

Vom Alltagsmodus in den Ferienmodus

Die Ferien beginnen nicht erst am Ferienort, sondern im Kopf. Plant bewusst einen sanften Übergang:

- Den ersten Tag nicht vollpacken
- Pausen einbauen
- Ausschlafen
- Ankommen statt funktionieren

Gerade Menschen mit ADHS profitieren davon, die Balance zwischen Abenteuer (Dopamin) und Ruhe (weniger Reize) bewusst zu gestalten. Weniger Programm bedeutet oft mehr Erholung.

Intervention 3

Redet über Nähe

Ferien wecken oft die Hoffnung: Jetzt haben wir endlich Zeit füreinander. Sprecht deshalb nicht nur über Hotels und Ausflüge, sondern auch über:

- Wieviel Zeit möchten wir gemeinsam verbringen?



- Wieviel Zeit braucht jeder auch für sich?
- Wonach sehne ich mich emotional?
- Welche Wünsche habe ich bezüglich körperlicher und sexueller Nähe?

So verhindert ihr, dass unausgesprochene Erwartungen zu Enttäuschungen werden.

Intervention 4

Überraschungs-Reise

Plant eure Ferien gemeinsam – aber lasst euch gegenseitig überraschen. Wechselt euch beim Buchen ab:

- Person A organisiert die ersten ein bis zwei Nächte
- Person B übernimmt die nächsten
- Dann wieder Person A usw.

Vorher werden nur die Eckpunkte vereinbart: Reiseart, ungefähre Fahrdistanz, Budget, Dauer. Das bringt Spannung, Vertrauen und oft Orte hervor, die man allein nie gewählt hätte.

Intervention 5

Raus aus der Komfortzone

Jeder schreibt drei Dinge auf, beispielsweise:

- Orte, die er/ sie gerne besuchen möchte
- Aktivitäten, die er/sie erleben möchte
- Oder etwas, das er/sie schon immer einmal ausprobieren wollte

Tauscht die Listen aus und sucht gemeinsam einige Punkte aus. So entdeckt ihr nicht nur neue Orte – sondern auch neue Seiten an eurem Partner oder eurer Partnerin.

Und, wann habt ihr zuletzt gemeinsam etwas zum ersten Mal gemacht? Ferien sind nicht dann schön, wenn alles perfekt läuft. Sie werden dann unvergesslich, wenn zwei Menschen neugierig aufeinander bleiben – auch nach vielen gemeinsamen Jahren. Weniger Perfektion, mehr Verbindung – das ist Dolce Vita.

