

Das Workbook

# UNSERE (FERN) BEZIEHUNG

WAS UNS & UNSERE  
LIEBE AUSMACHT!

mit praktischen  
psychologischen  
Übungen!

LINDA MITTERWEGER  
Psychologin

PSY-N  
PSYCHOLOGISCHE  
BERATUNG AUF AUGENHÖHE



# RAUM FÜR UNS & UNSERE GESCHICHTE

So haben  
wir uns  
KENNEN  
gelernt

Unser  
DATUM

---





# WIR BEIDE

## WAS UNS AUSMACHT

Unsere schönsten  
BEZIEHUNGS-  
MOMENTE

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was ich an dir  
LIEBE



DAS TUT UNSERER BEZIEHUNG  
GUT

---

---

---

---

DAFÜR SAGE ICH DIR

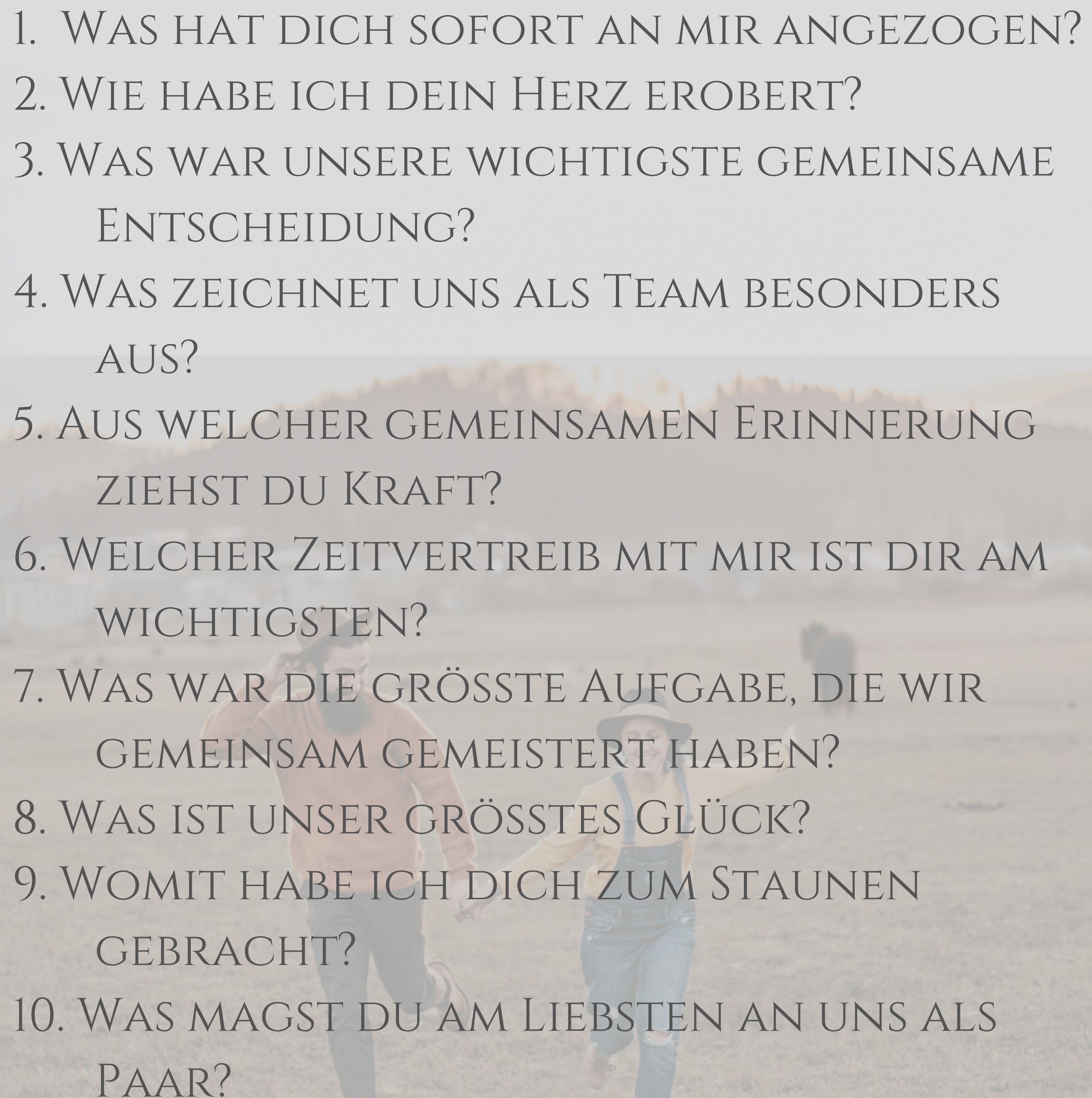
DANKE





# LASS UNS MITEINANDER SPRECHEN

# 10 FRAGEN ÜBER UNS

1. WAS HAT DICH SOFORT AN MIR ANGEZOGEN?
  2. WIE HABE ICH DEIN HERZ EROBERT?
  3. WAS WAR UNSERE WICHTIGSTE GEMEINSAME ENTSCHEIDUNG?
  4. WAS ZEICHNET UNS ALS TEAM BESONDERS AUS?
  5. AUS WELCHER GEMEINSAMEN ERINNERUNG ZIEHST DU KRAFT?
  6. WELCHER ZEITVERTREIB MIT MIR IST DIR AM WICHTIGSTEN?
  7. WAS WAR DIE GRÖSSTE AUFGABE, DIE WIR GEMEINSAM GEMEISTERT HABEN?
  8. WAS IST UNSER GRÖSSTES GLÜCK?
  9. WOMIT HABE ICH DICH ZUM STAUNEN GEBRACHT?
  10. WAS MAGST DU AM LIEBSTEN AN UNS ALS PAAR?
- 
- A couple is running through a field of tall grass at sunset. The man is on the left, wearing a brown jacket and dark pants, and the woman is on the right, wearing a yellow shirt, blue overalls, and a hat. They are both smiling and holding hands. The background shows a line of trees under a warm, orange sky.



# FÜR IMMER WIR

DAMIT ES IMMER SO GUT BLEIBT

LASS UNS GEMEINSAM PLANEN!

## DIE WUNSCHZETTEL-ÜBUNG

FÜHRT DIE ÜBUNG ZUSAMMEN DURCH UND  
ERFAHRT MEHR ÜBER EURE WÜNSCHE ANEINANDER!

1. ÜBERLEGE DIR, WAS DU DIR VON DEINEM PARTNER WÜNSCHST UND SCHREIBE 3 BIS 5 PUNKTE AUF EINEN ZETTEL.
2. LEST EUCH EURE WÜNSCHE ABWECHSELND GEGENSEITIG VOR.
3. TAUSCHT EURE WUNSCHZETTEL - MACHE EIN ZEICHEN HINTER JEDEN WUNSCH DEINES PARTNERS, DEN DU ERFÜLLEN KANNST UND WILLST.
4. WECHSELT DIE LISTEN WIEDER - JEDER HAT SEINEN WUNSCHZETTEL ZURÜCK.
5. SPRECHT MITEINANDER DARÜBER, WIE ES EUCH GERADE GEHT UND VERABREDET, WANN IHR MIT DER WUNSCHERFÜLLUNG ANFANGEN WOLLT.
6. BEDANKE DICH, WENN DU IM ALLTAG BEMERKST, DASS DEIN PARTNER EINEN DEINER WÜNSCHE ERFÜLLT HAT.



JENSEITS VON  
RICHTIG & FALSCH  
LIEGT EIN ORT  
DORT TREFFEN WIR UNS!  
- RUMI

ALLES LIEBE & GUTE  
für euch & eure Beziehung

A man with a beard and a hat, wearing an orange sweater, and a woman wearing a yellow shirt and blue overalls, are running hand-in-hand in a field. The background shows a sunset over a landscape with mountains and a horse grazing in the distance.

LINDA MITTERWEGER  
PSYCHOLOGIN &  
BEZIEHUNGSBERATERIN

PAARTHERAPIE ONLINE  
MEHR INFOS: [WWW.PSY-ON.DE](http://WWW.PSY-ON.DE)  
MAIL: [INFO@PSY-ON.DE](mailto:INFO@PSY-ON.DE)  
TEL.: +49 159 0541 8826