

# Inhalt

<b>EINHEIT 1</b>	
<b>Kommunikation</b>	<b>06</b>
<b>EINHEIT 2</b>	
<b>Konflikte</b>	<b>20</b>
<b>EINHEIT 3</b>	
<b>Verbindlichkeit</b>	<b>36</b>
<b>EINHEIT 4</b>	
<b>Verbundenheit</b>	<b>52</b>
<b>EINHEIT 5</b>	
<b>Abenteuer</b>	<b>66</b>
<b>Anhang</b>	<b>85</b>

# Wie ihr das Journal nutzen könnt

Es gibt Symbole für verschiedene Aktivitäten, die euch helfen sollen, den bestmöglichen Nutzen aus dem Journal zu ziehen:



Hier kannst du etwas notieren.



Hier kannst du dich mit deinem Partner oder deiner Partnerin austauschen.



Hier könnt ihr innehalten und überlegen.



Hier kannst du deine Ideen und Vorsätze notieren –  
z. B. euer nächstes Date planen oder deine Wünsche  
und Hoffnungen für die Zukunft aufschreiben.



Hier könnt ihr die Journale tauschen und du kannst etwas in das Journal  
deines Partners oder deiner Partnerin schreiben, was ihm oder ihr beim  
Blick in die Vergangenheit oder Zukunft hilft.

Das Journal soll ein Begleiter sein auf eurer gemeinsamen Entdeckungsreise.  
Wir hoffen, dass es euch hilft, festzuhalten und praktisch umzusetzen,  
was ihr im Ehe-Vorbereitungskurs über euch und euren Partner oder  
eure Partnerin herausfindet.

# Willkommen zum Ehe- Vorbereitungskurs ...

Dieser Kurs basiert auf universellen Prinzipien für eine Ehe, die für jedes Paar an jedem Ort relevant sind.

Starke Ehen entstehen nicht einfach automatisch. Wir hoffen, dass ihr die Einstellungen, Werte und Verhaltensweisen entdeckt, die erforderlich sind, um eine gesunde und starke Ehe aufzubauen, die ein Leben lang hält.

Dieses Journal ist entwickelt worden, damit ihr gemeinsam über eure Zukunft nachdenken, reden und träumen könnt, und das nicht nur im Kurs selbst, sondern auch darüber hinaus. Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Antworten, und kein anderer wird lesen, was ihr notiert habt.

Unsere Hoffnung ist, dass ihr im Kurs die passenden Tools für euch entdecken und aufgreifen könnt, die euch helfen, ein Leben lang in eure Ehe zu investieren. Und wir wünschen euch, dass es euch Spaß macht, Dinge herauszufinden, die ihr noch nicht über euren Partner wusstet.

Ob ihr verlobt seid oder über Ehe nachdenkt, ihr seid auf einer spannenden Entdeckungsreise

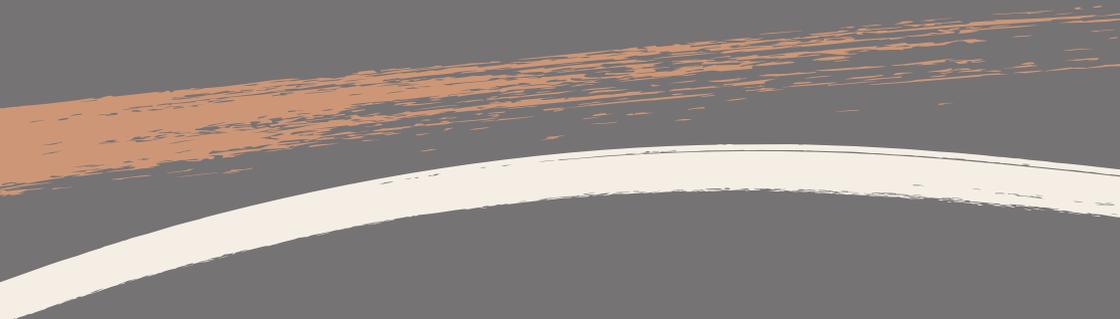


**Nicky and Sila Lee**

*Entwickler des Ehe-Vorbereitungskurses*

Einheit 1

# Kommunikation





# Einheit 1 – Kommunikation

“

**Die Ehe ist ein Versprechen: „Ich bin nicht nur bereit, den Rest meines Lebens mit dir zu verbringen; ich bin bereit, den Rest meines Lebens damit zu verbringen, dich immer besser kennenzulernen. Es gibt immer noch mehr zu entdecken.“**

**DR. ROWAN WILLIAMS (EHEMALIGER ERZBISCHOF VON CANTERBURY)**

Manchmal wird einem erst nach der Hochzeit klar, dass unsere tiefsten Überzeugungen und Lebenseinstellungen nicht von jedem geteilt werden.

## **PAARGESPRÄCH 1**

5 Minuten



### **UNTERSCHIEDLICHE ERWARTUNGEN**

Überlegt euch eine Sache, bei der ihr aufgrund eurer Erziehung oder eures kulturellen Hintergrundes unterschiedliche Erwartungen an die Ehe habt. Zum Beispiel: Wie häufig ihr eure Familien trifft und wie eingebunden ihr dort seid, ob ihr gerne und oft Gäste habt, wie ihr eure Wohnung einrichten wollt, ob ihr kaputte Dinge eher wegwerft oder repariert, wer von euch meistens kocht, wie ihr euch entspannt.

# Gute Kommunikation

Kommunikation beinhaltet effektives Reden und Zuhören.

Wir sind alle unterschiedlich in der Art, wie wir kommunizieren.

Dies wird beeinflusst durch:

- **unsere Persönlichkeit**

- **unsere Herkunft**

## 1. Unsere Persönlichkeit

### **extrovertiert**

Extrovertierte Menschen verarbeiten ihre Gedanken eher nach außen gerichtet.

Mit anderen Worten: Sie denken oft laut.

### **introvertiert**

Introvertierte Menschen bevorzugen es, ihre Gedanken erst zu sortieren, bevor sie etwas sagen.

### **analytisch**

Analytiker gehen methodisch an eine Sache heran und brauchen länger, bis sie sich entscheiden.

### **intuitiv**

Intuitive Menschen agieren aus dem Bauch heraus und ziehen manchmal voreilige Schlüsse.

**Offen und ehrlich über unsere Unterschiede reden zu können, ist von zentraler Bedeutung für eine starke Ehe.**

---

*„Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin.“*

– PSALM 139, 14

## PAARGESPRÄCH 2

5 Minuten



### WIE WIR KOMMUNIZIEREN

Erzählt einander, wie die jeweilige Persönlichkeit eurer Ansicht nach die Art der Kommunikation beeinflusst.

## 2. Eure Herkunftsfamilien

Einige Familien sind leise, andere sind viel lauter.

Einige Familien sind sehr impulsiv, andere sind ruhiger.

Einige Familien wechseln sich beim Reden ab, anderen unterbrechen sich häufig.

**Einige Familien sprechen Meinungsverschiedenheiten sofort an; andere benötigen dazu mehr Zeit oder vermeiden es, überhaupt über gegensätzliche Standpunkte zu reden.**

### PAARGESPRÄCH 3

10 Minuten



#### FAMILIÄRE KOMMUNIKATIONSMUSTER

Macht die folgende Übung (jeder für sich) und sprecht im Anschluss darüber. Markiert mit einem x auf der Linie die Stelle zwischen den Gegensätzen, wo ihr eure eigene Familie einordnen würdet.

Die Kommunikation in meiner Familie war meist:

indirekt |—————| direkt

vage |—————| präzise

entspannt |—————| angespannt

harmonisch |—————| kämpferisch

verschlossen |—————| offen

laut |—————| leise

humorvoll |—————| ernst

unterbrechen |—————| abwechseln

Wie hat die Art der Kommunikation in der Familie, in der du aufgewachsen bist, deine Art der Kommunikation als Erwachsener beeinflusst? Wie sehr unterscheidet sich das von der Familie deines Partners oder deiner Partnerin?