

#037

Jahresrückblick für Paare: 22 Fragen & Ausblick

22 Fragen zur Reflektion des vergangenen Jahres

1. Welches Ereignis in deiner Beziehung aus diesem Jahr wirst du wohl dein Leben lang nicht mehr vergessen?
2. Was hast du in diesem Jahr Neues über deinen Partner erfahren oder über ihn gelernt?
3. Was hättest du nicht über deine Beziehung geglaubt, wenn dir jemand vor einem Jahr das vorausgesagt hätte?
4. Auf welche Ereignisse, Veränderungen und Entwicklungen in diesem Jahr bist du stolz?
5. Welche gute Entscheidung habt ihr in diesem Jahr getroffen?
6. Was waren die Höhepunkte des vergangenen Jahres in eurer Beziehung?
7. Wo wart ihr auch mal an einem Tiefpunkt?
Und was hat euch wieder aus diesem Tief heraus geholfen?
8. Womit hattest du in diesem Jahr deinem Partner gegenüber Unrecht?
9. Was war die wichtigste Entscheidung, die ihr in diesem Jahr getroffen habt?
10. Womit hat dein Partner dich in diesem Jahr besonders positiv überrascht?
11. Was in eurer Sexualität hast du in diesem Jahr als besonders befriedigend erlebt?
Und was wünschst du dir noch für das kommende Jahr?
12. Was aus diesem Jahr möchtest du loslassen?
13. Was hat sich in den letzten 12 Monaten für euch verändert?
14. Wann ist es dir besonders gut gelungen, du selbst in der Partnerschaft zu sein?
Und wann hattest du vielleicht das Gefühl, dich verbiegen zu müssen?
15. Wie hat dein Partner dein Leben in diesem Jahr besonders bereichert?
16. Welche gemeinsamen Erlebnisse aus diesem Jahr zählen zu euren 3 schönsten?

17. Braucht es vielleicht noch eine Entschuldigung für etwas, was in diesem Jahr vorgefallen ist? Und wenn ja, wofür?
18. Wofür bist du deinem Partner in diesem Jahr dankbar?
19. Wer oder was hat eure Beziehung in diesem Jahr stark beeinflusst?
20. Wann und wodurch hast du dich besonders geliebt gefühlt?
21. Welche Ziele, die ihr euch zu Beginn des Jahres gesetzt habt, habt ihr erreicht?
Und welche nicht?
Welche dieser Ziele lasst ihr los und welche nehmt ihr nochmal mit ins nächste Jahr?
22. Welche wertvollen Erfahrungen hast du in diesem Jahr in deiner Beziehung gemacht?

3 Fragen als Ausblick auf das kommende Jahr

1. Was in deiner Beziehung willst du im nächsten Jahr beibehalten?
2. Welche Veränderungen wünschst du dir noch in deiner Beziehung?
3. Was lasst ihr am besten hinter euch?
Was möchtet ihr nicht mit ins neue Jahr nehmen?

Ich bedanke mich von ganzem Herzen für dein Interesse am Paartherapie-Podcast!

Du als Zuhörer machst meine Arbeit überhaupt erst möglich.
Ich freue mich, wenn du auch im kommenden Jahr wieder dabei bist.

Alles Gute für dich!

Paartherapie Podcast

Linda Mitterweger

Verfügbar auf
Itunes, Spotify & PSY-ON.de

PSY-ON
PSYCHOLOGISCHE
BERATUNG AUF AUGENHÖHE