



BewusstReich.de

Leseprobe

Sinn-Gespräche Checkliste & Karten

Mit diesem 4-in-1-Toolkit

von Alltagsfloskeln

zu echten Begegnungen

Jochen Wagner

PDF

Inhaltsverzeichnis

Über dieses PDF-Set	1
Teil 1: Gesprächs-Vorbereitung Checkliste.....	2
Vor dem Gespräch	2
Während des Gespräch	4
Nach dem Gespräch	5
Teil 2: 52 Gesprächs-Karten (zum Ausschneiden)	6
Kategorie: VISION (10 Karten).....	6
Kategorie: WERTE (10 Karten)	9
Kategorie: TRÄUME & ZIELE (10 Karten)	12
Kategorie: ÄNGSTE & VERLETZLICHKEIT (8 Karten)	15
Kategorie: VERBUNDENHEIT & INTIMITÄT (10 Karten).....	17
Kategorie: Vermächtnis & ZUKUNFT (4 Karten).....	20
Teil 3: Notfall-Deeskalations-Script.....	21
Erkenne die Warnsignale.....	21
Sofort-Stopp	21
Die Pause	22
Die Rückkehr	23
Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Die 4 Schritte.....	24
Wenn nichts hilft	25
Teil 4: Tracking-Sheet	26
Gespräche-Log.....	26
Verbindungs-Tracker (Monatlich)	27
Rituale-Tracker (Wöchentlich)	28
Quartals-Review	29
Bonus: Quick-Reference-Karte (zum Ausschneiden und Aufbewahren)	31
Schlusswort.....	33

Die Sinn-Gespräche Checkliste + Gesprächs-Karten

Dein praktischer Begleiter für tiefere Verbindung

Über dieses PDF-Set

Dieses PDF-Set ist die perfekte Ergänzung zum eBook "Sinn zu zweit: Die 7 Gesprächs-Starter für Paare 40+".

Es enthält:

-  Gespräch-Vorbereitung Checkliste
-  52 Gesprächs-Karten zum Ausschneiden (1 pro Woche für ein Jahr!)
-  Notfall-Deeskalations-Script
-  Tracking-Sheet für eure Fortschritte

Alles zum Ausdrucken, Ausschneiden und sofort Nutzen.

Teil 1: Gesprächs-Vorbereitung Checkliste

Vor dem Gespräch

Zeitpunkt wählen ✓

Ideale Zeiten:

- ☐ Samstagmorgen nach dem Frühstück
- ☐ Sonntagabend mit einem Glas Wein
- ☐ Während eines Spaziergangs in der Natur
- ☐ Während eines Wochenend-Retreats

Vermeide:

- ☐ Nach einem Streit
- ☐ Wenn einer von euch gestresst oder müde ist
- ☐ Zwischen Tür und Angel
- ☐ Wenn Kinder/Gäste im Haus sind

Setting schaffen ✓

Umgebung:

- ☐ Handys ausgeschaltet (nicht nur lautlos!)
- ☐ Keine Ablenkungen (TV aus, Türklingel aus)
- ☐ Gemütliche Atmosphäre (Kerzen, Musik, Decken)
- ☐ Genug Zeit eingeplant (90-120 Minuten)
- ☐ Getränke bereitgestellt (Wasser, Tee, Wein)

Materialien:

- ☐ Notizbuch und Stifte
- ☐ Das eBook "Sinn zu zweit"
- ☐ Diese Checkliste
- ☐ Gesprächs-Karten (falls gewünscht)
- ☐ Taschentücher (für emotionale Momente)

Mentale Vorbereitung ✓

Für dich selbst:

- ☐ Ich bin offen für das, was kommt
- ☐ Ich urteile nicht über meinen Partner
- ☐ Ich bin bereit, verletzlich zu sein
- ☐ Ich höre zu, ohne zu unterbrechen
- ☐ Ich spreche in Ich-Botschaften, nicht in Vorwürfen

Intention setzen:

- ☐ Wir sagen uns gegenseitig: "Ich möchte verstehen, nicht urteilen"
- ☐ Wir erinnern uns: Wir sind im selben Team

Während des Gespräch

Kommunikations-Regeln ✓

Grundregeln:

- ☐ Einer spricht, der andere hört zu (kein Unterbrechen)
- ☐ Ich-Botschaften verwenden ("Ich fühle...", nicht "Du bist...")
- ☐ Bei Emotionen: Pause machen, durchatmen
- ☐ Keine Lösungen erzwingen (erst verstehen, dann lösen)
- ☐ Körpersprache beachten (Augenkontakt, zugewandte Haltung)

Aktives Zuhören:

- ☐ Zusammenfassen: "Was ich gehört habe, ist..."
- ☐ Verständnisfragen stellen: "Kannst du das genauer erklären?"
- ☐ Gefühle spiegeln: "Es klingt, als würdest du dich... fühlen"
- ☐ Nicht sofort antworten (erst denken, dann sprechen)

No-Go's beim Sinn-Gespräch ✓

Vermeide unbedingt:

- ☐ ✗ Vorwürfe ("Du hörst mir nie zu")
- ☐ ✗ Verallgemeinerungen ("Du machst immer...", "Du machst nie...")
- ☐ ✗ Vergleiche ("Andere Paare haben...")
- ☐ ✗ Alte Konflikte aufwärmen ("Und damals hast du auch...")
- ☐ ✗ Sarkasmus oder Spott
- ☐ ✗ Handy in die Hand nehmen
- ☐ ✗ Weggehen ohne Abschluss

Nach dem Gespräch

Integration ✓

Sofort nach dem Gespräch:

- ☐ Danke sagen: "Danke für deine Ehrlichkeit"
- ☐ Umarmen (mindestens 20 Sekunden)
- ☐ Wichtigste Erkenntnisse notieren
- ☐ Nächste Schritte festhalten

In den nächsten Tagen:

- ☐ Über das Gespräch nachdenken (alleine)
- ☐ Erkenntnisse in Tagebuch schreiben
- ☐ Erste kleine Schritte umsetzen
- ☐ Nächstes Gespräch planen

Tracking ✓

Dokumentiere:

- ☐ Datum des Gesprächs
- ☐ Welches Thema (Vision, Werte, Zukunft, etc.)
- ☐ Wichtigste Erkenntnisse (3-5 Sätze)
- ☐ Vereinbarungen/Commitments
- ☐ Nächstes Gespräch geplant für: [Datum]