

Christiane Unger / Paarberaterin

Die Kunst der kreativen

Kommunikation

“Lass uns reden...!”

Christiane Unger

Coach Stressmanagement & Paarberaterin

Die Kunst der kreativen Kommunikation

Gemeinsames Malen bietet Paaren eine einzigartige Möglichkeit, ihre Kommunikation zu verbessern und ihre Beziehung zu stärken.

Durch den kreativen Austausch können Paare neue Wege finden, um ihre Gefühle auszudrücken und ein tieferes Verständnis füreinander zu entwickeln.

Gemeinsam arbeiten Sie dieses Workbook durch und kommen in eine neue Art der Kommunikation.

Ich wünsche Ihnen hierbei viel Spaß.

Mit herzlichen Grüßen

Christiane Unger

Alle Inhalte dieses Malbuchs sind urheberrechtlich geschützt ©.
Wer unerlaubt Inhalte kopiert oder veräußert, macht sich gemäß
§106 ff. UrhG strafbar und muss außerdem mit Schadensersatz
rechnen.

Was können wir zusätzlich für unsere offene und ehrliche Kommunikation tun?

- Lernt, Konflikte als Möglichkeit zu Wachstum zu sehen. Setzt euch Regeln für den Streit: Keine Beleidigungen, keine Unterbrechungen und regelmäßige Pausen, um emotionale Überlastung zu vermeiden.
- Macht euch bewusst, dass niemand perfekt ist. Sprecht offen über Eigenheiten und diskutiert, wo Kompromisse möglich sind. Den Partner wertschätzen bedeutet auch, ihn in seiner Einzigartigkeit zu lieben.
- Sprecht offen und respektvoll über eure Wünsche und Bedürfnisse. Findet gemeinsame Aktivitäten, die Intimität fördern, sei es durch Berührungen, gemeinsames Zeitverbringen oder sexuelle Interaktion.
- Hört aktiv zu und versucht, den Standpunkt des anderen nachzuvollziehen. Regelmäßige Absprachen über Wünsche und Bedürfnisse helfen, Missverständnisse und Frust zu vermeiden.
- Sucht euch einen entspannten Raum, der euch beiden gefällt und schenkt euch die uneingeschränkte Aufmerksamkeit.
- Schaltet euer Handy aus und eine schöne Hintergrundmusik ein.
- Geht wertschätzend und respektvoll miteinander um.
- Ihr seid nicht das Problem. Ihr löst es gemeinsam.
- Sprecht immer in "Ich Botschaften" und vermeidet Schuldzuweisungen.
- Humor darf nicht fehlen. In kleinen Dosen und ohne Sarkasmus.
- Denkt immer daran:
Wir lieben uns und wollen die Zeit miteinander genießen!

Damit auch Beide für sich malen können, sind die meisten Vorlagen doppelt.

Seit kreativ und sprecht darüber!

Wie haben wir in der Vergangenheit
kommuniziert?

Leseprobe

Wie war unser letzter Urlaub? Male und erzähle:



Weißt Du noch, wie wir uns kennen gelernt haben?



Was hat sich dann verändert?

Leseprobe