



Liebesvertrag

Wir wollen nach folgenden Vorstellungen unsere Beziehung gestalten

Wir leben eine bewusste Beziehung, in der jeder wachsen, leben und sich entfalten kann, in der jeder sich unterstützt, getragen und gefördert fühlt.

Darunter verstehen wir:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unsere gemeinsamen Ziele

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unsere Planungen

Wir planen das Jahr, den Monat, die Woche und den Tag gemeinsam. Es gibt keine Alleingänge, Pläne oder Terminlegungen ohne Absprache mit dem anderen.

Grundlage unseres Erfolges als Paar und Team ist unsere wöchentliche Planung, Wesentliches und Wichtiges in den Vordergrund zu stellen. Hier finden die Interessen, Wünsche und Bedürfnisse einen schriftlichen Niederschlag. Die Wochenplanung ist unser zentrales Instrument der Reflexion unserer Ziele. Die Planung von Terminen ist dem eher untergeordnet.

Jeder bereitet sich auf das Planungsgespräch vor: Was will ich, was ist mir wichtig, welche Themen stehen an, wofür brauchen wir Lösungen, wie lief die letzte Woche, wofür wollen wir uns belohnen, welche Wünsche möchte ich umsetzen, etc.?

Anliegen, die spontan dazwischen kommen, bedürfen der gemeinsamen Absprache.

Zeit für Luft, Ausschnafen und Seelebaumelnlassen wird in der Wochenplanung einbezogen.

Wir sind uns einig, dass spontanes Umdisponieren unseren gemeinsamen Erfolg als bewusstes Paar und erfolgreiches Team und das Vertrauen in die Verlässlichkeit des anderen untergräbt.

Die Gestaltung der Beziehung

Wir gestalten alle 14 Tage eine bewusste Zeit für sexuelles Wachstum (Ritual, Persönlichkeitsentwicklungssex, Neues ausprobieren).

Wir teilen uns gegenseitig mit, welche Wünsche, Ängste und Vorstellungen wir haben. Zeitmangel, sich nicht trauen, Verschiebungen sind Ausreden und verletzen den anderen (s. Umgang mit Verletzungen).

Hat einer von beiden Lust auf Sex und der andere nicht, tauschen wir uns aus und finden eine Lösung, die beiden gut tut und ins Wachstum führt.

Alle 14 Tage führen wir ein Zwiegespräch.

Wir verpflichten uns, zur gemeinsamen Paararbeit, indem wir regelmäßig Literatur zu diesem Thema lesen und uns Unterstützung in Form von Paar-Coaching oder Therapie zu zweit suchen. Zweimal im Jahr besuchen wir ein Seminar, was uns als Paar weiterbringt.

Jeder ist verantwortlich für die Verletzungen aus seiner/ihrer Kindheit und sucht sich hier fachliche Hilfe, wie z.B. Therapie oder Seminare. Diese alten Verletzungen dürfen die Beziehung nicht dominieren. Vielmehr sorgt jeder für sein inneres Kind und ist auch dann als Erwachsener anwesend, wenn das innere Kind schreit, heult, tobt, bockig ist, sich zurückziehen will oder seine kindische Macht ausspielen möchte.

Argumente des inneren Kindes fließen niemals in die bewusste und erwachsene Auseinandersetzung als Paar ein. Dafür zu sorgen ist unser tiefer Wunsch und Wille und dafür setzt sich jeder von uns aktiv ein. (s. Umgang mit Verletzungen).

Umgang mit Verletzungen

Wir steigen aus jedem unproduktiven Streit durch die „Ausstieg aus dem Streit-Übung) aus.

Ist einer von uns beiden (durch den anderen) sehr verletzt oder in persönlicher Not, hat jeder von uns die Möglichkeit den Ausnahme-Zustand auszurufen. Das bedeutet, dass wir, wenn irgend möglich, Pläne verschieben, Termine umlegen, Schlaf in vernünftigem Maße nachholen, um dem Notleidenden zur Hilfe zu eilen und Unterstützung anzubieten.

Wir verpflichten uns, den Ausnahme-Zustand sehr achtsam und nur bei schlimmer Not einzusetzen und bei längerfristigen Krisen zeitnah ein Zwiegespräch zu führen oder eine Therapie zu beginnen.

Hat einer etwas getan, was den anderen sehr verletzt hat, dann finden wir gemeinsam einen Ausgleich, der die Verletzung wieder heilt und gutmacht. Dabei gilt als Maßstab, wann der andere sich wieder gut fühlt und nicht, was der Verletzende als Gutmachung ansieht. Dennoch sollte es dann auch wieder gut und abgeschlossen sein. Das Thema wird nur dann aufgewärmt, wenn die Wiedergutmachung noch nicht gelungen ist. Ansonsten ist das Thema abgeschlossen.

Unsere Freizeit

Wir planen alle 2 Monate ein Erholungswochenende für unsere Beziehung ein, an dem wir uns nur auf uns und unsere Beziehung besinnen.

Wir machen im Jahr mindestens zwei besser drei Wochen gemeinsam Urlaub.

Finanzen

Wir führen einmal im Monat ein Finanzgespräch.

Freunde und Familie

Wir sind uns einig, dass ein gutes soziales Umfeld unsere Beziehung bereichert. Wir pflegen deshalb Kontakte zu gemeinsamen und getrennten Freunden.

Personen, die sexuelles Interesse an einem von uns haben, werden auf Distanz gehalten (kein Treffen allein, keine Telefonate oder SMS ohne, dass der andere davon weiß, keine Geschenke).

Kinder haben einen Vorrang in unserer Beziehung, wenn sie klein sind (ca. – 14 oder 16 Jahren) und ihren Vater/ ihre Mutter brauchen. Der eine Elternteil plant die Zusammenkünfte mit dem anderen Partner, der hier mit eigenen Interessen an den anderen zurückhaltend umgeht. Dies gilt nur für Kinder aus vorherigen Verbindungen.

Bei eigenen Kindern hat das Paar Vorrang: Wir sorgen dafür, dass unsere Paarbeziehung immer in einem guten Gleichgewicht von Lieben, Freizeit und Sexualität ist, da wir nur so die Kraft haben, unseren Kindern gute Eltern zu sein und ihnen eine langfristige Bindung an beide Eltern zu ermöglichen. Die Arbeit oder eigene Interessen stehen in guter Balance zu unserer Paarbeziehung.

Die eigenen Eltern gehören dem Herkunftssystem an und haben auf unsere Beziehung keinen Einfluss. Wir lösen aktiv zu starke Bindungen, damit unsere Liebe wachsen und blühen kann. Wir sind uns einig, dass erwachsene Kinder nicht für ihre Eltern zu sorgen haben (es sei denn, sie sind alt und gebrechlich). Unsere Beziehung hat den absoluten Vorrang vor den ehemaligen Bindungen an die Eltern. Zu intensive Kontakte hindern uns in unserem Wachstum. Der Partner, der zu intensiv an den eigenen Eltern hängt, verpflichtet sich zu einer Therapie, um die Liebe in der aktuellen Beziehung nicht zu gefährden. Wir sind uns einig, dass eine zu starke Bindung an die Eltern unsere Liebe auf Dauer zerstören wird.

Was uns wichtig ist:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wir verpflichten uns, diese Regeln einzuhalten, in den Wochenplanungen über die Umsetzung und Einhaltung zu reflektieren und unsere Liebe sowie den Alltag durch neue Absprachen immer schöner, erfüllender und freudiger zu gestalten.

Datum:

.....

.....

Mann

Frau