

---

# A und O / Entscheidung

Als Ergänzung zum Buch „ABC der Ehe“ habt ihr die Möglichkeit mit diesen Worksheets gewisse Inhalte zu vertiefen.

## Wünsche und Vorstellungen

Notiert euch jeweils auf der entsprechenden Zeile (SIE/ER) eure Wünsche und Vorstellungen zu folgenden Themen. Besprecht jeweils eure Notizen und teilt eure Überlegungen mit.

*Wünsche / Vorstellungen bezüglich Prioritäten im Leben?*

SIE: \_\_\_\_\_

ER: \_\_\_\_\_

*Wünsche / Vorstellungen bezüglich beruflicher Tätigkeit:*

SIE: \_\_\_\_\_

ER: \_\_\_\_\_

*Wünsche / Vorstellungen bezüglich gemeinsamer Aktivitäten:*

SIE: \_\_\_\_\_

ER: \_\_\_\_\_

*Wünsche / Vorstellungen bezüglich Aufteilung der häuslicher Aufgaben:*

SIE: \_\_\_\_\_

ER: \_\_\_\_\_

*Wünsche / Vorstellungen bezüglich Freunde:*

SIE: \_\_\_\_\_

ER: \_\_\_\_\_

*Wünsche / Vorstellungen bezüglich Familienplanung:*

SIE: \_\_\_\_\_

ER: \_\_\_\_\_

---

*Wünsche / Vorstellungen bezüglich Freizeitgestaltung (gemeinsam / individuell):*

SIE:

---

ER:

---

*Wünsche / Vorstellungen bezüglich Weiterbildung:*

SIE:

---

ER:

---

*Wünsche / Vorstellungen bezüglich ehrenamtlicher Engagement:*

SIE:

---

ER:

---

*Wünsche / Vorstellungen bezüglich GEMEINSAMEN ehrenamtlichem Engagement:*

SIE:

---

ER:

---

*Wünsche / Vorstellungen bezüglich .....*

SIE:

---

ER:

---

*Wünsche / Vorstellungen bezüglich .....*

SIE:

---

ER:

---

---

## Gemeinsamkeiten / Unterschiede

Gibt es Übereinstimmungen bei den obigen Antworten? Nämlich:

---

---

---

---

Gibt es unüberwindbare Differenzen? Nämlich:

---

---

---

---

---

Worin sind wir sehr nahe beieinander?

---

---

---

---

---

## Unsere gemeinsamen Vereinbarungen / Ziele

Notiert 3-4 Punkte welche ihr während diesem Prozess gemeinsam definiert habt. Formuliert diese Punkte etwas aus und macht sie konkreter. **Wer trägt was, wann** zu unserem gemeinsamen Alltag bei?

*Beispiel 1: Er ist verantwortlich, dass der Müll rechtzeitig bei der Sammelstelle deponiert wird.*

*Beispiel 2: Sie versucht für den nächsten Monat Termine mit Freunden zu vereinbaren.*

---

---

---

---



---



---



---



---



---



---



---

**Unterstützung**

Wie kann jeder den anderen bei den Vereinbarungen / Zielen unterstützen? ermöglichen?

---



---



---



---



---

**Wie können wir es in zeitliche Abschnitte aufteilen:**

Was	Häufigkeit	Für wie lange: Wochen/Monate/Jahre

*Beispiel 1: Sie wünscht, dass er ihr von seiner Arbeit berichtet.*

*Beispiel 2: Er wünscht, dass sie bis in zwei Jahren beruflich eine Entscheidung herbeizuführen.*

*Beispiel 3: Sie wünscht, dass er bei Hausarbeiten mithilft.*

## Wir als unschlagbares Team

Bestimmt habt ihr auch Eigenschaften als Paar, welche euch auszeichnen und definieren.

Folgende Fragen helfen euch eure Gemeinsamkeiten zu entdecken und in Worte zu fassen:

- Welche Ressourcen und Stärken haben wir?
- Worin sind wir gemeinsam unschlagbar?
- Welche Umsetzungsmöglichkeiten haben wir?
- Was könnte sich daraus entwickeln und entfalten?
- Wofür könnten wir es einsetzen?
- Womit könnten wir einander beschenken?
- Wem und wie könnten wir uns konkret als „einmaliges, schlagkräftiges Team“ zur Verfügung stellen?
- **Welche Träume lassen unser gemeinsames Eheherz schlagen?**
- Wie und wann könnten wir sie verwirklichen?
- **Wie stelle ich mir meine eigene geistige und seelische Entwicklung vor?**
- Wie viel bin ich bereit dafür zu investieren? (Jeder für sich / füreinander / gemeinsam)

Zusammenfassend festhalten:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Anhand Nummerierungen nach Prioritäten sortieren.

Was packen wir bereits heute an?

Was wollen wir in welchem Zeitraum umsetzen?

---

---

---

---

---

## Aus dem ICH und DU wird so ein WIR!!!

**TIPP:**

In regelmässigen Abständen einen Zeitpunkt vereinbaren, um über die Ressourcen und Entwicklungen zu: „Wir, ein unschlagbares Team“ Bilanz zu ziehen, einander Rechenschaft abzulegen und über gemeinsame Träume auszutauschen und sie Schritt für Schritt umsetzen.

Möchten Sie das Buch kaufen: [hier klicken](#)



Vroni Hottiger  
**ABC der Ehe**  
*Impulse von A bis Z für jeden Lebensabschnitt*  
Adonia Verlag, Brittnau  
ISBN 978-3-03783-088-8  
B134088  
176 Seiten, Hardcover  
**CHF 19,80**