

All-inclusive

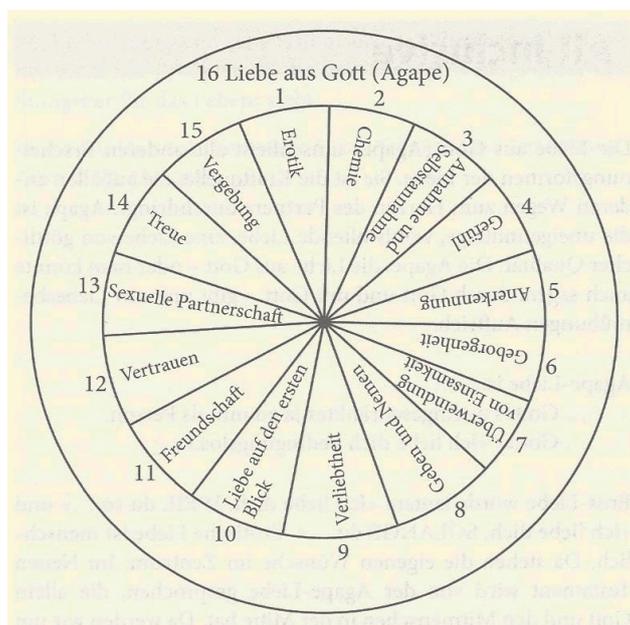
Als Ergänzung zum Buch „ABC der Ehe“ habt ihr die Möglichkeit mit diesen Worksheets gewisse Inhalte zu vertiefen.

Agape-Liebe ist von göttlicher Qualität.

Agape ist die uneigennützigste, wohlwollende Liebe, eine Liebe von göttlicher Qualität.

Modell der Liebe aus

Reinhold Ruthe: *So stell ich mir Liebe vor*. Brendow Verlag, Moers 1995. Seite 11



16. Liebe aus Gott

Gottes Wesen www.was-christen-glauben.info

Gott ist Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott bleibt in ihm. (1. Johannes 4,16b)

Die Aussage, dass Gott Liebe ist, drückt in tiefster Weise etwas über sein Wesen aus, wie und wer er ist. Liebe ist nicht nur eine Eigenschaft Gottes, sondern er ist Liebe in sich selbst. Die Liebe hat ihren Ursprung in seinem Wesen.

Weil Gott Liebe ist, schuf er das gesamte Universum. Er gab uns das Leben.

2. Erotik

Leidenschaftliche Hingabe und Begehren des anderen.

Wann/wofür kann ich mich leidenschaftlich einsetzen?

Kenne ich Leidenschaft in meiner Ehe?

Welcher Funken könnte meine Leidenschaft entfachen?

Womit könnte ich sie bei meinem Partner entfachen?

3. Chemie

Hormone und chemische Substanzen steuern übers Nervensystem unserer Körperfunktionen.

Erlebe ich dies als real?

Wäre ein Hormoncheck allenfalls eine Option?

Weiss ich wie ich Stresshormone abbauen kann?

Worauf will ich achten für meine körperliche Gesundheit?

4. Annahme und Selbstannahme

Selbstannahme ermöglicht erst den anderen zu lieben.

Kann ich mich annehmen wie ich bin?

Was fällt mir leicht/schwer?

Kann ich den Partner annehmen wie er ist?

Gibt es einen Zusammenhang mit den Themen/Dingen, die mich an ihm stören und meiner Bewertung?

Wie kann ich den Partner annehmen trotz Mängel, Ecken und Kanten?

4. Gefühl

Gefühle sind Werkzeuge, die von unseren Vorstellungen und Gedanken benutzt werden.

Welches sind meine häufigsten Gefühle?

Werde ich aktiv für meine Gefühle oder lassen sie meinen Partner für mich aktiv werden?

Welche meiner Gefühle helfen mir mich durchzusetzen?

Will ich für mich /meine Gefühle vermehrt selbst Verantwortung übernehmen?
Wie?

Wie kann ich die Gefühle meines Partners ernstnehmen ohne manipuliert zu werden?

5. Anerkennung

Anerkennung fördert die Lebendigkeit. Sie regt zu gedanklichen und tatkräftigen Aktivitäten an.

Welche Empfindungen löst Anerkennung bei mir aus?

Wozu werde ich dadurch besonders angeregt?

Was bewirkt Anerkennung bei meinem Partner?

Wie kann ich meinem Partner Anerkennung geben?

6. Geborgenheit

Geborgenheit, Zufriedenheit, Wärme und Wohlbefinden sind wesentliche Elemente der Liebesfähigkeit.

Habe ich davon erlebt in meinem Leben?

Wie wurde dies ausgedrückt?

Habe ich davon vermisst?

Was kann ich/können wir tun, dass davon in unserer Beziehung genug vorhanden ist?

7. Überwindung von Einsamkeit

Nähe, Vertrauen und Kontakt – Gemeinschaft sind das Gegenteil von Einsamkeit.

Kenne ich in der Ehe Einsamkeit?

Wird mir teilweise die Nähe des anderen zuviel?

Was verstehe ich unter Gemeinschaft?

Wie können wir dies umsetzen, dass es für uns beide stimmt?

8. Geben und Nehmen

Welche Ergänzungsmuster leben wir?

Welche passen harmonisch zusammen?

Welche liegen in Schiefelage?

Worauf möchten wir besonders achten?

9. Verliebtheit

Verliebtheit ist Liebe im Keimzustand. Der Verliebte sieht die Dornen nicht, er ist nur vom Duft der Rosen hingerissen.

Bin ich zurzeit verliebt?

Was an meinem Partner lässt mich dieses kribbelige Gefühl erleben?

Was lässt dieses berauschende Gefühl bei mir abkühlen?

Wie könnten wir diese Würze immer wieder in unserer Partnerschaft erleben?

10. Liebe auf den ersten Blick

Faszination und Begeisterung mobilisieren grosse Kräfte.

Wie kann ich die Aufmerksamkeit des Partners positiv auf mich lenken?

Was stösst ihn eher ab?

Wie geschah dies am Anfang unserer Beziehung?

Womit löse ich im Partner ein Leuchten der Augen aus?

Wie kann ich dies erreichen?

11. Freundschaft

Vertrauen ist die Basis der Freundschaft. Wir stehen rückhaltlos ein füreinander und sind bereit zusammen zu arbeiten und Lösungen zu finden.

Welches sind unsere gemeinsamen Interessen?

Wann könnten wir uns regelmässig Zeit dafür reservieren?

Wie könnten wir uns die Organisation dafür aufteilen?

Wie könnten wir uns liebevoll daran erinnern?

12. Vertrauen

Dem anderen vertrauen beinhaltet, dass ich mich auf den anderen verlassen kann und es wage mich ihm zu öffnen.

Wann fällt mir dies schwer? Wann ist es für mich leicht?

Gibt es Erlebnisse wo mein Vertrauen missbraucht wurde?

Gibt es Situationen/Themen in unserer Partnerschaft?

Wie könnten wir einander helfen sie zu vermindern?

Mit welchem Codewort/Geste könnten wir uns darauf aufmerksam machen?

13. Sexuelle Partnerschaft

Liebe bedeutet Einswerden. Je glücklicher und harmonischer die Beziehung desto beglückender wird der sexuelle Austausch erlebt.

Wie erlebe ich/wir den sexuellen Austausch?

Wird dabei eine tiefe Begegnung erlebt?

Wie finden wir zur gemeinsamen Lust?

Wie findet dabei eine verbindende Begegnung statt?

Was kann ich dazu beitragen?

14. Treue

Das Leben bietet immer mal wieder Gelegenheiten zur gedanklichen oder realen Untreue. Treue und Wahrhaftigkeit gehören zusammen.

Will ich mich zur Treue verpflichten?

Kenne ich meine eigenen Schwächenmomente wo ich anfällig bin?

Fühle ich mich zeitweise oder dauernd eingeengt?

Was veranlasst mich von Freiheit, Abenteuer und Lebendigkeit ausserhalb meiner Ehe zu denken?

Welcher Gedanke könnte mir helfen mich vor Untreue zu bewahren?

15. Vergebung

Wer vergibt streckt die Hand zur Versöhnung aus, investiert Vertrauen und ermöglicht einen Neuanfang.

Wo/wann fällt mir dies schwer? Situationen, Themen, Zeitpunkte?

Was würde mir helfen leichter zu diesem Schritt zu finden?

**Reife Liebe bejaht sich selbst
und kann den Partner achten und schätzen.**



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