

Lebendige Partnerschaft – gemeinsame Aktivitäten

Halten Sie Ihre Partnerschaft lebendig, indem Sie gemeinsam etwas unternehmen. Was macht Ihnen beiden Freude, was wollten Sie schon lange anpacken oder neu ausprobieren?

Schauen Sie – jeder für sich – die Vorschläge auf der Liste durch und ergänzen Sie diese bei Bedarf. Nun kreuzen Sie an, was Sie gerne umsetzen würden und markieren die für Sie wichtigsten fünf Punkte. Gehen Sie Wunsch für Wunsch durch, um gemeinsam zu entscheiden, was wann getan wird. Und denken Sie daran, einige Aktivitäten lassen sich auch alleine oder mit einer Freundin oder einem Freund durchführen.

Gemütlich zu Hause

- Film ausleihen oder auswählen und anschauen
- Zusammen Musik hören
- Spieleabend: Puzzle legen, Schach, Karten, Würfelspiele ...
- Computerspiele spielen
- Gemeinsam musizieren, singen usw.
- Kreuzworträtsel lösen
- Kochen, Grillen, Candle-Light-Dinner, neues Rezept ausprobieren, Kuchen holen
- Kekse, Süßes backen
- Beeren einkochen, Sirup oder Liköre herstellen
- Kaffee, Glas Wein trinken
- Party, Einladung geben
- Gegenseitig massieren
- Meditation oder Yoga betreiben
- Ausschlafen, länger liegen bleiben
- Ausgiebig frühstücken
- Den Partner/die Partnerin verwöhnen
- Fotos oder Dias anschauen
- Zärtlich sein, schmusen, küssen, kuscheln
- Twittern, chatten, mailen
- Eine Geschichte vorlesen (lassen)
- Freunde, Verwandte einladen



Wohnraum gestalten

- Bilder, Fotos aussuchen und aufhängen
- Mit Farben experimentieren
- Umbau planen und angehen
- Flohmarkt besuchen
- Ein neues Möbelstück aussuchen, Möbel umstellen
- Anschaffung machen
- Dekorieren, gemütliche Ecken gestalten
- Gemeinsamer Frühjahrsputz
- Balkon- oder Gartengestaltung
- Gegenstände reparieren
- Etwas ordnen
- Etwas erledigen, das schon lange liegengeblieben ist
- Wohnraum nach den Jahreszeiten, Festen gestalten

Kultur, Bildung, Religion

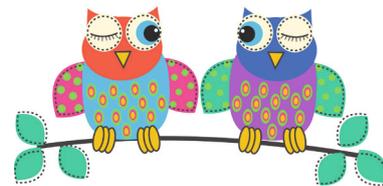
- Konzert, Opern- oder Tanzaufführung, Theater, Lesung
- Museum, Ausstellung oder Vernissage
- Vortrag oder Seminar besuchen
- Bei einer Stadtführung mitgehen
- Tanzkurs
- Veranstaltungskalender durchforsten
- Kurse besuchen, gemeinsam eine Sprache lernen
- Zu kirchlichen Veranstaltungen gehen
- Gottesdienst feiern, Adventbesinnung, Maiandacht

Freizeit

- Ins Kino gehen
- Essen gehen, Eisdielen aufsuchen
- Kräuter, Pilze, Beeren ... sammeln
- Einen Spaziergang machen



- Kegel-, Billard- oder Dartsabend
- Minigolf, Tischtennis spielen
- Sauna oder Wellness
- Zirkus- oder Zoobesuch
- Tanzen gehen
- Schwimmbad, in der Sonne liegen
- Sich politisch oder sozial betätigen
- Einkaufen, shoppen, bummeln
- Café, Bar, Pizzeria, Gasthaus, Nachtlokal
- Zu Partys, Festen gehen
- Musikinstrument spielen, in einem Chor singen
- Vergnügungspark, Hochseilgarten
- Ausschau halten nach kulturellen „Zuckerln“
- FreundInnen, Verwandte, ArbeitskollegInnen treffen
- Spezielles Kinderprogramm mit den Kindern planen
- Gemeinnützige Projekte unterstützen, jemandem helfen
- Jemandem eine Freude bereiten
- Etwas Verrücktes tun
- FreundInnen, Verwandte besuchen



Reisen

- Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen
- Wellnesswochenende, Kurztrip, Städtereise
- Einmal ohne PartnerIn verreisen
- An einer Gruppen- oder Pilgerreise teilnehmen
- „Ins Grüne fahren“, zelten
- Fahrradtour
- Überraschungsausflug mit der/dem PartnerIn

Sport

- Federball, Badminton, Squash, Golf, Tennis spielen
- Wandern, klettern oder Bergtouren unternehmen
- Wasserski fahren, surfen, tauchen, schwimmen
- Reiten
- Gymnastik, Fitnesscenter
- Laufen, joggen, Nordic Walking
- Mountainbiken, Rad fahren
- Segeln, Kanu oder Tretboot fahren
- Ski fahren, langlaufen, Skitouren, Rodelausflug
- Eine neue Sportart ausprobieren
- Zu einer Sportveranstaltung gehen

Miteinander reden, aufeinander hören

- Abends die Ereignisse des Tages erzählen
- Aktuelles besprechen
- Über den Glauben reden, beten
- Werte und Wertvorstellungen klären
- Zukunftspläne schmieden
- Einen Witz suchen und erzählen