

WOHLFÜHL-FAKTOR: QUALITY TIME



TIPP 1



Handy weg, Fernseher aus: Der schnelle Griff zum Handy führt oft zu Gesprächsunterbrechungen und die Aufmerksamkeit wandert vom Hier und Jetzt in die digitalen Welten. Packt das Handy lieber weg, macht den Fernseher aus und lasst eure Aufmerksamkeit auf der Zeit zusammen ruhen – das bietet Chancen für aufrichtige und tiefe Gespräche und das Schaffen besonderer Erinnerungen.

TIPP 2



Plant zusammen eine Unternehmung: Egal ob ihr etwas Simplees wie einen Spaziergang, gemeinsames Kochen oder ein Treffen im Café gemeinsam plant oder auch größere Unternehmungen, wie ein Sauna-Tag oder ein Konzert-Besuch. Zusammen etwas zu planen macht Spaß, ihr könnt euch gemeinsam auf etwas freuen und habt die Möglichkeit in Zukunft eine besondere Erinnerung zu teilen. Spannender als ein Abend allein auf der Couch ist es allemal.

TIPP 3



Nehmt euch bewusst Zeit füreinander: Vor allem in der Vorweihnachtszeit hetzen wir gerne mal von Treffen zu Treffen und können dabei nichts so richtig genießen. Dabei bedeutet Quality Time sich füreinander Zeit zu nehmen, diese freizuhalten und gedanklich und physisch ganz in dem Moment da zu sein. Sich Zeit füreinander zu nehmen, bietet den Raum, der für aufrichtige und tiefe Gespräche nötig ist und lässt gemeinsame Zeit zum Energiespender werden.

