

# Lie**b**esvereinbarungen

Damit Beziehung gelingt.

## Wie trifft man eine Liebesvereinbarung?

- Diskutieren Sie ein Thema, bei dem Sie unterschiedlicher Meinung sind. Suchen Sie nach einer für beide Partner passenden Lösung.
- Durch aktives Zuhören und Ich-Botschaften kann die Lösung leichter gefunden werden. Versuchen Sie den Partner / die Partnerin wirklich zu verstehen.
- Wenn Sie eine Lösung gefunden haben, treffen Sie eine Vereinbarung, zu der Sie beide stehen können.
- Schreiben Sie diese Vereinbarung inklusive Datum des aktuellen Tages in dieses Heft.
- Liebesvereinbarungen gelten nicht ein Leben lang. Wenn für einen Partner die Vereinbarung nicht mehr passt, diskutieren Sie neu über das (vielleicht etwas veränderte oder komplett neue) Thema, finden eine neue Lösung und treffen eine neue Vereinbarung.

### Beispiel für eine Liebesvereinbarung:

*Wir, Renate und Paul, vereinbaren eine gemeinsame Paarzeit jeden Montag vormittag von 9:00 bis 12:00 Uhr. In dieser Zeit machen wir uns keine Termine aus und nehmen uns nur füreinander Zeit. Wir lassen Handy, Laptop und Arbeit liegen und lassen uns auf das ein, was uns an diesem Tag freut.*

*Datum: 21.5.2016*

### ODER

*Wir, Hans und Susanne, vereinbaren Folgendes:*

- *Hans stellt seine Straßenschuhe in das Schuhkasterl im Vorzimmer.*
- *Susanne unterlässt alle Vorwürfe, was Ordnung anbelangt.*
- *Wir besprechen einmal pro Woche die Organisation des Haushalts.*
- *Wenn Susanne etwas ändern möchte, sagt sie, was sie sich wünscht.*
- *Wichtige Entscheidungen schreiben wir in dieses Heft.*

*Datum: 21.5.2016*





































# Liebesvereinbarungen

Liebe ist die Entscheidung, einander wohl zu wollen. Ein gutes Miteinander braucht verbindliche Vereinbarungen. Gegenseitig Gutes zusagen und Gutes tun verbindet.

Liebesvereinbarungen stärken die Partnerschaft! Sie helfen, verbindlicher zu werden.

Wenn etwas schwarz auf weiß in diesem Heft steht, erinnern Sie sich besser daran, was Sie einmal einander zugesagt haben.

Paare, die sich an Vereinbarungen halten, fühlen sich vom Partner / von der Partnerin ernst und wichtig genommen. Sie fühlen sich geliebt und unterstützt.

Viel Freude damit!

Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung an 25 Stellen in ganz Oberösterreich, Erziehungsberatung, Elternbriefe, Ehebriefe, Kommunikationstrainings für Paare, Beziehungsseminare



**BEZIEHUNGLEBEN.AT**



Katholische Kirche  
in Oberösterreich

Impressum  
Medieninhaber: Diözese Linz,  
Herrenstraße 19, Postfach 251, 4021 Linz

Herausgeber  
**BEZIEHUNGLEBEN.AT**  
Abteilung Ehe und Familie im Pastoralamt,  
Kapuzinerstraße 84, Postfach 284, 4021 Linz  
beziehungleben@dioezese-linz.at  
0732 7610 3511

# Lie**b**esvereinbarungen

Damit Beziehung gelingt.



Katholische Kirche  
in Oberösterreich