

**Katholische Beratungsstelle für
Ehe-, Familien- und Lebensfragen**

Friedrich-Ebert-Ufer 54

51143 Köln

Tel: 02203 - 52636

hock@efl-porz.de

info@efl-porz.de

www.efl-porz.de



Guten Tag!

Zwischen Arbeit, Haushalt, Einkaufslisten, Kinderbetreuung und Terminplanung schrumpft die Möglichkeit auf Zweisamkeit und Aufmerksamkeit. Der Alltag lässt kaum Zeit für romantische Nähe, sondern nach einem langen Tag fällt man abends völlig erledigt ins Bett.

Beliebte Gegenmaßnahmen sind häufig kinderfreie Abende oder Tage, doch auch ohne Corona kann dies schon zu zusätzlichem Stress und Planungsaufwand werden. Doch es muss nicht immer das große Abendessen oder der Wochenendausflug sein. Für die Beziehungszufriedenheit sind gemeinsame, bewusst erlebte Mini-Momente sogenannte „Micro-Dates“ wichtig. Hierbei geht es um mehrere, kleinere Momente im Alltag, in welchen ich meine/n Partner/in bewusst wahrnehme. Micro Dates können also dazu helfen, mal wieder einen Gang runter zu schalten und sich verbunden und gesehen zu fühlen.

Ideen für Micro-Dates:

- Vor dem Aufstehen fünf Minuten kuscheln
- Kaffee Date am Morgen (ohne Handy und Organisatorisches)
- Sich bewusst in die Augen schauen
- Bewusst Zuhören
- Ein kleiner gemeinsamer Spaziergang (eine Runde um den Block)
- Gemeinsame Mittagspause / FaceTime in der Mittagspause
- Kleine Berührungen wie Umarmung / Kuss / Streicheln, ...
- Gemeinsam Einkaufen gehen und evtl. Händchen halten
- Im Auto die Hand auf das Bein des Partners legen, die gemeinsame Lieblingsmusik hören, etc.
- Gemeinsam Kochen
- Gemeinsames Einschlafritual

Viel Freude beim Ausprobieren und eine gute Zeit!

Franziska Hock
EFL Beraterin