

Die 30 Tage Freude Challenge

(Daily Double Challenge nach Pete Pearson)



Verbindung  erleben

www.paartherapie-heidekreis.de



@hanna.und.die.liebe

Die 30 Tage Freude Challenge

Und so geht´s:

- 1x täglich Liebe und Wertschätzung zeigen (anhand von Gesten oder Wörtern)
- Regel: Partner(in) dabei nicht sagen, was man getan hat, um die Aufgabe zu erfüllen

!! es geht hier nur um das Machen, nicht um darüber ins Gespräch zu kommen



Verbindung  erleben

www.paartherapie-heidekreis.de



@hanna.und.die.liebe

Die 30 Tage Freude Challenge

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und schulen Sie Ihre Achtsamkeit. Hier sind einige Beispiele:

- ernst gemeinte Komplimente machen
- eine liebevolle oder verspielte Nachricht schicken
- Post-it Botschaften hinterlassen
- besonderes Essen kochen
- Aufgaben stillschweigend übernehmen
- Zeit verschaffen für Dinge, die einem gut tun
- vor anderen Menschen ein Kompliment machen
- Massage
- Lieblingsgetränk besorgen



Verbindung  erleben

www.paartherapie-heidekreis.de

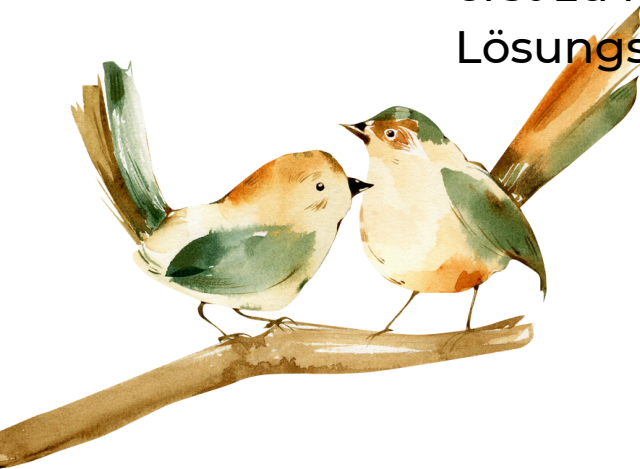


@hanna.und.die.liebe

Die 30 Tage Freude Challenge

Positives Verhalten/ Liebe und Wertschätzung zeigen kann auch bedeuten,....

- einen kühlen Kopf zu bewahren, wenn man schwierige Kommentare hört
- einen angemessenen Humor verwenden, den mein(e) Partner(in) zu schätzen weiß
- erst mehrere Fragen zu stellen, bevor man sich mit der eigenen Reaktion einmischt
- mehrfach tief durchzuatmen, bevor man in negative Kommentare verfällt
- Dankbarkeit auszusprechen
- erst zu fragen, ob ein Ratschlag gewünscht wird, bevor man Lösungsversuche mitteilt



Verbindung  **erleben**

www.paartherapie-heidekreis.de



@hanna.und.die.liebe

Die 30 Tage Freude Challenge

Positives Verhalten/ Liebe und Wertschätzung zeigen kann auch bedeuten,....

- bitte/ danke zu verwenden
- sich zu entschuldigen
- auf einen positiven Tonfall in einer schwierigen Diskussion zu achten
- Initiative zu ergreifen (bei Planungen, Ausflügen, etc.)
- körperliche Nähe zeigen (Umarmung, 6sek. Kuss, Hand halten)
- wertschätzend die eigenen Bedürfnisse äußern: "Bevor ich dir das erzähle, möchte ich dir sagen, dass ich mir wünsche, dass du mir aufmerksam zuhörst. Ich wünsche mir keine Ratschläge, aber ich freue mich über deine (emotionale) Unterstützung."



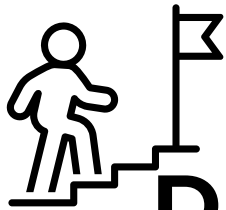
Verbindung  **erleben**

www.paartherapie-heidekreis.de



@hanna.und.die.liebe

Die 30 Tage Freude Challenge



Die wahre Herausforderung

Die Aktionen sollten sich nicht wiederholen.
Das bedeutet bei 30 Tagen benötigen Sie 30 Ideen.
Für Eltern gilt aber: lieber 1x wiederholen, statt gar nichts zu tun.



Verbindung  erleben

www.paartherapie-heidekreis.de



@hanna.und.die.liebe

Die 30 Tage Freude Challenge

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12
Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18
Tag 19	Tag 20	Tag 21	Tag 22	Tag 23	Tag 24
Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28	Tag 29	Tag 30

