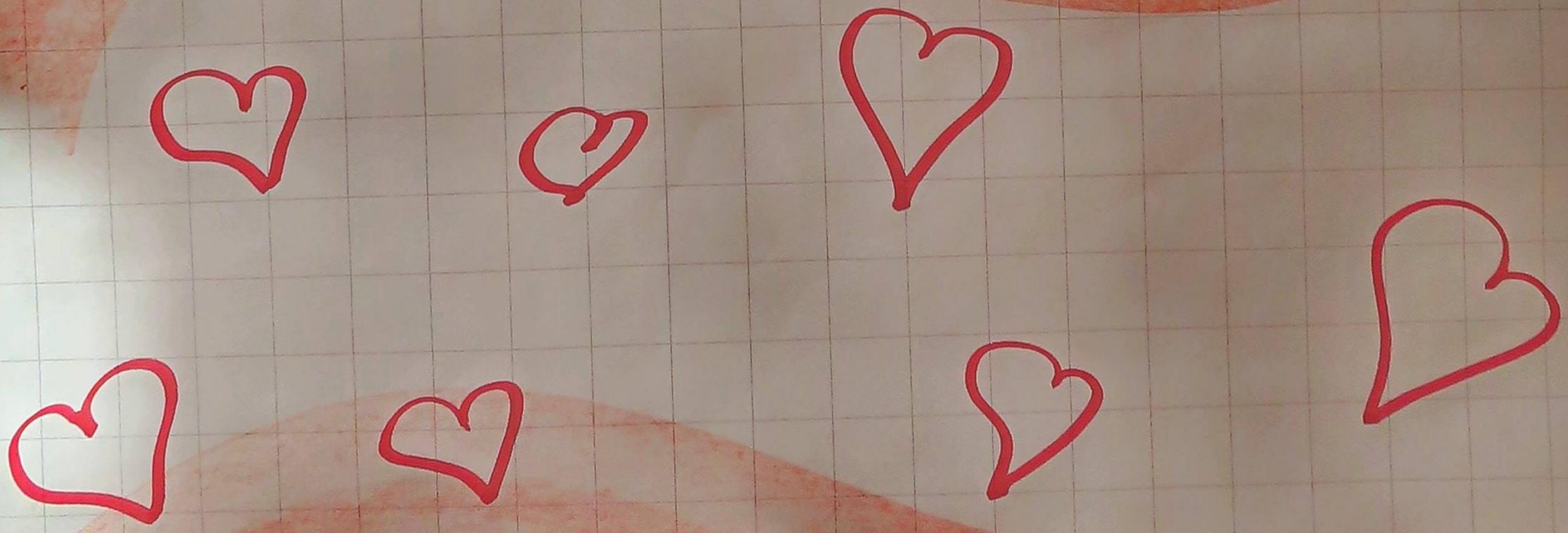


Herzlich  
willkommen  
zum  
Beziehungstag !



# Ablaufplan

9.00 Begrüßung - Organisation

— Herkunftsfamilie

— Pause

— Kommunikation

— Mittagessen

— Kommunikation

— Liebe-Erotik-Sexualität

— Pause

— Sakrament - Ehe

— Reflexion

Ende: ca. 17:30

# VorstePlungskunde:

Vorname

Wohnort

Was hat mich beim Kennenlernen an  
meinem Partner/in fasziniert?

Was habe ich inzwischen neu entdeckt?

Was schätze ich ganz besonders?

Warum Bildungshaus Batschuns?

Was erwarte ich vom heutigen Tag?

# Herkunftsfamilie

Werte und Normen

Stärken und Fähigkeiten

Unterschiedliche Prägungen - Sichtweisen

Wertschätzung und Achtung

Verschiedene Familienformen - Platz in der Familie

Verschiedene Regeln - Vorbilder

Schicksalsschläge in der Familie

Zwei Lebensgeschichten werden zu

einer gemeinsamen Geschichte

Kommunikation

ist der

Schlüssel

ZU einer gelingenden

Partnerschaft!

# Ergebnisse aus den Gruppen:

Probleme  
ansprechen

Sachlich

Es war von beiden  
Seiten gut gemeint!

Angenehm  
davon  
stärke

Nicht  
Verletzend

Was hätte man anderst machen  
können:

- Der Mann macht das Ei selber

∅ Schweigen  
Thema auf d. Pkt.  
gebracht

ruige Kommunikation

wenn er ihr das  
Ei macht  
→ könnte er Vorschlägen

nicht aufeinander  
eingegangen

fordern  
er beschwert sich  
(passiv)

Keine Wertschätzung

nicht persönlich  
nehmen

Zuhören

keine  
Vorwürfe  
machen

Das Ei  
ist Hart!

Um den heißen  
Brei geredet

Nicht  
Ziel führend

∅ gemeinsame Lösung

Sie spricht Ihr eigentliches  
Problem ∅ an

falsche Auffassung /  
Interpretation ihrerseits

emotional Angriffen

gemeinsames  
Ei - kochen

Wertschätzung  
→ Danke + Anerkennung

## EIERUHR

# Kommunikationshilfen:

Richtig:

Ich-von mir reden

Konkrete Situation

Konkretes Verhalten

Beim Thema bleiben

Sich öffnen

Rückfragen

Zeitpunkt

Falsch:

Du - Man .....

Jimmer - Nie .....

Typisch - Frau - Mann .....

Damals - Früher .....

Nicht eingehen .....

Unklarheiten nicht klären .....

Falscher Zeitpunkt .....

# Richtiges Hören

Aufnehmendes  
zuhören

Zusammen -  
fassen

Offene Fragen ?

Lob für Gesprächs-  
verhalten

Rückmeldung  
ausgelöster Gefühle

Blickkontakt -Nicken-  
Sm

Sich dem Partner zeigen

Wiederholen des Gehörten

mit eigenen Worten

W-Fragen -wie- -was- -wo?

Es freut mich, dass du

das ansprichst

Das berührt mich sehr

Das ärgert mich jetzt aber

# Krisen sind Chancen:

Eine Liebe endet nicht, wenn die erste Krise da ist

Gemeinsame Konfliktlösung festigt die Beziehung

Jede Krise ist ein Zeichen, dass Veränderung ansteht

Chance für Entwicklung + gemeinsames Wachstum

Kreative Konfliktlösung vertieft die Nähe zueinander

In einer Krise sind Zeit - Gespräche - Geduld -  
Einfühlungsvermögen + Reflexion wichtig

Bei einer Beziehungskrise zerbricht nicht die  
Beziehung, sondern Illusionen - zu hohe

Erwartungen  
**Ursus**  
more than simple paper

# Was ist mir in Bezug auf Sexualität und Intimität in meiner Beziehung wichtig?

Zärtlichkeit ✓

küssen —

aufeinander eingehn ✓

Berührung / Umarmung —

Offenheit ✓

genügend Zeit ✓

Vertrauen ✓

Achtsamkeit

Humor ✓

Liebe ✓

Ort —

Kreativität ✓

Befriedigung +

Blickkontakt —

stressfrei ✓

Regelmäßigkeit ✓

Lust ✓

Ruhe —

Spannung ✓

auf Neues einlassen ✓

Verlässlichkeit ✓

Verhütung ✓

Hygiene —

Verführung —

Überraschung ✓

Romantik ✓

Treue ✓

kuscheln —

STOP sagen ✓

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

# Was ist mir in Bezug auf Sexualität und Intimität in meiner Beziehung wichtig?

- Zweisamkeit ✓
- Rücksicht ✓
- Vertrauen ✓
- Zärtlichkeit ✓
- Treue ✓
- Abwechslung ✓
- Liebe ✓
- Geben und Nehmen —
- Verhütung ✓
- Spannung ✓
- Romantik ✓
- Einfühlungskraft ✓
- Schönheit —
- Beweglichkeit —
- Zeit —
- Offenheit ✓
- Ehrlichkeit ✓
- Zuverlässigkeit ✓
- Spontanität ✓
- Kreativität ✓
- Achtung ✓
- Werterhöhung —
- Zufriedenheit +
- Erwartungen —
- Regelmäßigkeit ✓
- Klare Grenzen ✓
- Spaß u. Humor ✓
- Respekt —
- Attraktivität —
- Gelassenheit ✓
- Lust ✓

# Liebe - Erotik - Sexualität

Achtung und Respekt

Nahrung für Herz und Seele

Vertrauen und Verlässlichkeit

lust und Sinnlichkeit

Grenzen setzen und respektieren

Zärtlichkeiten - Berühren - Streicheln

Leistungsdruck

Einflüsse von außen (Werbung - Medien)

vermitteln ein falsches Bild.

# Sakrament

Im Sakrament der Ehe wird gefeiert, dass Gottes Treue in der Liebe zweier Menschen sichtbar wird.

## Unentbehrliche Elemente für das Ehe-Sakrament

Mann und Frau sagen aus eigener Entscheidung und freiem Willen ihr „JA“ zueinander

Beide sind fest entschlossen, treu zu sein,  
„bis der Tod uns scheidet.“

Beide sind grundsätzlich für Kinder offen.

Rituale vermitteln:

Sicherheit und

Orientierung

in einer Beziehung !

# Rituale

## Religiöse Rituale:

Tischgebet - Morgen - Abendgebet

Einander segnen

Flochzeitskerze anzünden - Tag feiern

## Familien Rituale:

Gemeinsames Essen am Tisch

Familienfeste feiern

## Abschieds Ritual:

Abschiedskuss - Umarmung

# Eheversprechen!

vor Gottes Angesicht nehme ich dich an

als meine Frau - als meinen Mann.

Ich verspreche dir die Treue in guten und weniger

guten Tagen, in Gesundheit und Krankheit, bis das der

Tod uns scheidet. Ich will dich lieben, achten und

ehren alle Tage meines Lebens:

Trage diesen Ring als Zeichen meiner

Liebe und Treue:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des

Heiligen Geistes. Amen!

# Ergebnisse aus den Gruppen:

Ja zueinander zu sagen  
- für immer

um unsere  
Liebe zu festigen

Glauben  
Traum

gegenseitig das Sakrament  
zu geben und vor  
Gott zu schließen.

schöne Feierlichkeit

Gottes  
Segen

## Großeltern

macht die  
Heirat komplett/vollkommen  
Richtig

ganz einfach, aus:  
LIEBE :)

weil es mit Sicherheit /  
Unterstützung gibt

als Zeichen der  
Liebe

## Liebe

Glaube an die Ehe

aus Liebe zum Partner

vollständig  
Überzeugung  
Familie

weil es für die Familien-  
tradition wichtig ist

weil ich praktizierende  
Gläubige bin

Bekennen vor  
Gott, Familie u. Freunden

## Fest mit allen, Wichtigen\*

- Kraft schöpfen  
(Rückhalt/Sicherheit)
- Gemeinschaft

## Fest in der Gemeinschaft

- Verantwortung gegenüber  
meinem Partner übernehmen
- Vollkommenheit in der Beziehung  
z. Familie