



Liebesvertrag

Wir wollen nach folgenden Vorstellungen unsere Beziehung gestalten

Wir leben eine bewusste Beziehung, in der jeder wachsen, leben und sich entfalten kann, sich unterstützt, getragen und gefördert fühlt.



Darunter verstehen wir:

.....
.....
.....
.....
.....

Unsere gemeinsamen Ziele

.....
.....
.....
.....
.....

Unsere Planungen

Wir planen das Jahr, den Monat, die Woche und den Tag gemeinsam. Es gibt keine Alleingänge, Pläne oder Terminlegungen ohne Absprache mit dem anderen.

Grundlage unseres Erfolges als Paar und Team ist unsere wöchentliche Planung, Wesentliches und Wichtiges in den Vordergrund zu stellen. Hier finden die Interessen, Wünsche und Bedürfnisse den schriftlichen Niederschlag. Die Wochenplanung ist unser zentrales Instrument der Reflexion unserer Ziele. Die Planung von Terminen ist dem eher untergeordnet.





Jeder bereitet sich auf das Planungsgespräch vor: Was will ich, was ist mir wichtig, welche Themen stehen an, wofür brauchen wir Lösungen, wie lief die letzte Woche, wofür wollen wir uns belohnen, welche Wünsche möchte ich umsetzen, etc.?

Anliegen, die spontan dazwischen kommen, bedürfen der gemeinsamen Absprache.

Zeit für Luft, Ausschnafen und Seelebaumelnlassen wird in der Wochenplanung einbezogen.

Wir sind uns einig, dass spontanes Umdisponieren oder Trödeln unseren gemeinsamen Erfolg als bewusstes Paar und erfolgreiches Team und das Vertrauen in die Verlässlichkeit des anderen untergräbt.

Die Gestaltung der Beziehung

Wir gestalten alle 14 Tage eine bewusste Zeit für sexuelles Wachstum (Ritual, Rollenspielsex, Neues ausprobieren).

Wir planen 3 sexuelle Begegnungen in jeder Woche. Wir teilen uns gegenseitig mit, welche Wünsche, Ängste und Vorstellungen wir haben. Zeitmangel, sich nicht trauen, Verschiebungen sind Ausreden und verletzen den anderen (s. Umgang mit Verletzungen).

Hat einer von beiden Lust auf Sex und der andere nicht, tauschen wir uns aus und finden eine Lösung, die beiden gut tut und ins Wachstum führt.

Selbstbefriedigung praktizieren wir nicht heimlich oder allein, sondern reden darüber miteinander. Im Idealfall beziehen wir den anderen ein. Auch hier gilt: Keine Alleingänge.

Wir sind einander absolut treu und leben eine monogame Beziehung.

Jeden Tag nehmen wir uns mindestens 1 Stunde für eine Gemeinsamkeit Zeit, bei der der Austausch als Paar im Mittelpunkt steht. Dies gilt auch für Tage, an denen wir nicht zusammen sind. Ausnahmen sprechen wir ab.

Alle 14 Tage führen wir ein Zwiegespräch.

Wir verpflichten uns, zur gemeinsamen Paararbeit, indem wir regelmäßig Literatur zu diesem Thema lesen und uns Unterstützung in Form von Paar-Coaching oder Therapie zu zweit suchen. Zweimal im Jahr besuchen wir ein Seminar, was uns als Paar weiterbringt.





Jeder ist verantwortlich für die Verletzungen aus seiner/ihrer Kindheit und sucht sich hier fachliche Hilfe, wie z.B. Therapie oder Seminare. Diese alten Verletzungen dürfen unsere Beziehung nicht dominieren. Vielmehr sorgt jeder für sein inneres Kind und ist auch dann als Erwachsener anwesend, wenn das innere Kind schreit, heult, tobt, bockig ist, sich zurückziehen will oder seine kindische Macht ausspielen möchte. Argumente des inneren Kindes fließen niemals in unsere bewusste und erwachsene Auseinandersetzung als Paar ein. Dafür zu sorgen ist unser tiefer Wunsch und Wille und dafür setzt sich jeder von uns aktiv ein. (s. Umgang mit Verletzungen)

Umgang mit Verletzungen

Wir steigen aus jedem unproduktiven Streit durch die „Ausstieg aus dem Streit-Übung) aus (s.Anleitung).

Ist einer von uns beiden (durch den anderen) sehr verletzt oder in persönlicher Not, hat jeder von uns die Möglichkeit den Ausnahme-Zustand auszurufen. Das bedeutet, dass wir, wenn irgendmöglich, Pläne verschieben, Termine umlegen, Schlaf in vernünftigem Maße nachholen, um dem Notleidenden zur Hilfe zu eilen und Unterstützung anzubieten.

Wir sind uns einig, dass niemand nachts frierend und einsam auf der Couch zittern soll, unfähig zur Arbeit ist oder hochverzweifelt Kontakt sucht, während der andere seinem normalen Tages- oder Nachtablauf folgt und erst Recht nicht Machtspielchen treibt.

Wir verpflichten uns, den Ausnahme-Zustand sehr achtsam und nur bei schlimmer Not einzusetzen und bei längerfristigen Krisen zeitnah ein Zwiegespräch (s.Anleitung) zu führen oder eine Therapie zu beginnen.

Hat einer etwas getan, was den anderen sehr verletzt hat, dann finden wir gemeinsam einen Ausgleich, der die Verletzung wieder heilt und gutmacht. Dabei gilt als Maßstab, wann der andere sich wieder gut fühlt und nicht, was der Verletzende als Gutmachung ansieht. Dennoch sollte es dann auch wieder gut und abgeschlossen sein. Das Thema wird nur dann aufgewärmt, wenn die Wiedergutmachung noch nicht gelungen ist. Ansonsten ist das Thema abgeschlossen.

Scherze über Schwächen oder Ängste des anderen machen wir nicht. Schallplatten-Monologe sind achtsam zu unterbrechen.

In der Anwesenheit von anderen reden wir respektvoll miteinander und übereinander.



Absprachen treffen und einhalten

Wir treffen Absprachen, in dem wir beide Zeit haben, unsere Standpunkte und Interessen darzulegen. Dabei hören wir einander zu und reden dem anderen seine Sichtweise nicht aus. Vielmehr suchen wir nach einer Lösung, die für beide gut ist und sich konstruktiv für jeden anfühlt.

Sollte ein Wunsch einmal nicht durch Gegenseitigkeit erfüllbar sein, dann finden wir einen Ausgleich auf einer anderen Ebene.

Wir verpflichten uns, gemeinsam getroffene Absprachen, auch Zeitangaben, einzuhalten. Sollte es nicht möglich sein, dann unterbricht der Säumige kurzfristig sein Tun, um eine neue Absprache mit dem anderen zu treffen.

Wir kümmern uns um Pünktlichkeit (Anruf bei Zeitüberschreitung) und dem Einhalten von Absprachen.

Bei Abwesenheit

Bei Abwesenheit kontaktieren wir einander (per Telefon) und über den Tag verteilt per sms.

Treffen wir nach einer längeren Abwesenheit (z.B. bei getrennten Nächten) wieder zusammen, sorgen wir dafür, dass Anschlusstermine erst nach einer gemeinsam abgestimmten Zeit, die wir für uns allein haben, erfolgen.

Wir planen das Zusammentreffen als bewusste Auszeit für uns als Paar (Zeit füreinander anstatt wegsein, räumen, telefonieren, sich allein beschäftigen).

Unsere Freizeit

Wir planen alle 2 Monate ein Erholungswochenende für unsere Beziehung ein, an dem wir uns nur auf uns und unsere Beziehung besinnen.

Wir machen im Jahr mindestens zwei besser drei Wochen gemeinsam Urlaub.

Finanzen

Wir führen einmal im Monat ein Finanzgespräch.





Dabei geht es um die gemeinsamen Ausgaben, die gemeinsamen Anschaffungen, die Führung unseres Haushaltes und unserer Arbeit.

Höhere Ausgaben, die jeder nur allein für sich treffen möchte, besprechen wir gemeinsam. Dabei ist jeder frei, sich so zu entscheiden, wie er/sie sich nach Abschluss der Erörterung entscheiden möchte.

Entscheidungen, die den anderen ebenso betreffen, werden nur gemeinsam getroffen, ansonsten trägt der Alleinentscheider die volle finanzielle Verantwortung.

Freunde und Familie

Wir sind uns einig, dass ein gutes soziales Umfeld unsere Beziehung bereichert. Wir pflegen deshalb Kontakte zu gemeinsamen und getrennten Freunden.

Personen, die sexuelles Interesse an einem von uns haben, werden auf Distanz gehalten (kein Treffen allein, keine Telefonate oder sms ohne, dass der andere davon weiß, keine Geschenke).

Deine Kinder haben einen Vorrang in unserer Beziehung, wenn sie klein sind (ca. – 14 oder 16 Jahren) und ihren Vater/ ihre Mutter brauchen. Der eine Elternteil plant die Zusammenkünfte mit dem anderen Partner, der hier mit eigenen Interessen an den anderen zurückhaltend umgeht. Dies gilt nur für Kinder aus vorherigen Verbindungen.

Bei eigenen Kindern hat das Paar Vorrang: Wir sorgen dafür, dass unsere Paarbeziehung immer in einem guten Gleichgewicht von Lieben, Freizeit und Sexualität ist, da wir nur so die Kraft haben, unseren Kindern gute Eltern zu sein und ihnen eine langfristige Bindung an beide Eltern zu ermöglichen. Die Arbeit oder eigene Interessen stehen in guter Balance zu unserer Paarbeziehung.

Die eigenen Eltern gehören dem Herkunftssystem an und haben in unserer Beziehung nichts zu suchen. Wir lösen aktiv zu starke Bindungen, damit unsere Liebe wachsen und blühen kann. Wir sind uns einig, dass erwachsene Kinder nicht für ihre Eltern zu sorgen haben (es sei denn, sie sind alt und gebrechlich). Unsere Beziehung hat den absoluten Vorrang vor den ehemaligen Bindungen an die Eltern. Zu intensive Kontakte hindern uns in unserem Wachstum. Der Partner, der zu intensiv an den eigenen Eltern hängt, verpflichtet sich zu einer Therapie, um die Liebe in der aktuellen Beziehung nicht zu gefährden. Wir sind uns einig, dass eine zu starke Bindung an die Eltern unsere Liebe auf Dauer zerstören wird.



