

Wertschätzen

Worte der Wertschätzung bereichern die Beziehung. Das auszusprechen, was wir aneinander gut finden, was wir lieben, wofür wir dankbar sind, ist ein wunderbares Geschenk. Auch wenn es vielleicht am Anfang etwas ungewohnt ist und nicht so poetisch klingt, tut es doch beiden gut.

Es geht dabei um einen ehrlichen Ausdruck unserer Anerkennung all dessen, was wir leicht für selbstverständlich halten, z.B. Eigenschaften, Verhaltensweisen, Handlungen, äußere Erscheinung ...

Zur Vorbereitung schreiben beide auf, was sie am anderen schätzen, bewundern, mögen, lieben und wofür sie dankbar sind.

- ∞ einander gegenüber setzen, in die Augen schauen
 - ∞ abwechselnd einiges von den Listen aussprechen, dabei ab und zu den Namen nennen und die Sätze z.B. so beginnen:
 - ich schätze an dir ...
 - ich bewundere an dir ...
 - ich liebe an dir ...
 - ich mag an dir ...
 - ich danke dir für ...
 - ∞ zum Abschluss mit einer Umarmung und einem Kuss die Verbundenheit ausdrücken
-

Reiner Kaminski & Monika Entmayr