|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1Genießt gemeinsam die ersten Plätzchen (dürfen auch gekauft sein) und erzählt euch, was für euch die schönsten Momente an Weihnachten waren, als ihr Kind ward. | 9Verratet euch, worüber ihr euch zu Weihnachten freuen würdet,was nichts kostet. | 17Geht gleich nach den Kindern ins Bett – zum Schlafen oder auch nicht… |
| 2Bringt euch heute Abendeine Kleinigkeit mit,über die sich der andere freuen wird. | 10Erzählt euch abwechseln, was euch gerade bewegt (KEINE Vorwürfe – nur von dir sprechen), je 15 Minuten, dann wechseln. Wer mag, zwei Durchgänge. | 18Gönnt euch einen Abendohne Bildschirme.Spielt ein Spiel – vielleicht mit Freunden? |
| 3Schließt eine Wette ab– und verabredet den Wetteinsatz! | 11Verabredet euch mit einem befreundeten Paar bei Tee oder Glühwein. | 19Macht heute einen schönen Ausflug – am besten mit Fernblick– und überlegt, worauf ihr euch im nächsten Jahr gerne freuen möchtet! |
| 4Wunschabend für Mama:Was kann man dir heute Gute tun? | 12Schaut euch gemeinsam Fotos aus eurer frühen Paarzeit an(oder Hochzeitsfotos). | 20Schaut euch in die Augen,ohne etwas zu sagen– 4 Minuten oder länger.Schaut was passiert. |
| 5Wunschabend für Papa:Was kann man dir heute Gutes tun? | 13Gönnt euch nacheinander eine gegenseitige Nackenmassage(mit schöner Hintergrundmusik?) | 21Verratet euch,woran ihr am leichtesten erkennt, dass der andere euch liebt (Geschenke? Hilfe? Zärtlichkeit? Worte? Anerkennung?...) |
| 6Schaut einen (Liebes-?)Film! | 14Schreibt eurem Partner,warum ihr euch in ihn verliebt habt. | 22Erstellt gemeinsam eineNot-To-Do-Liste:Worauf wollt ihr in Zukunft als Paar verzichten? (Nicht mehr einmal pro Woche nass wischen, ….) |
| 7Nehmt euch 30 Minutenund ergründet, wie ihr euch euren Familien-Weihnachtsabend wünscht? Weniger ist oft mehr… | 15Bedankt euch heute Abendfür drei Dinge,die der andere heute getan hat(ob absichtlich oder unabsichtlich). | 23Bestellt euch ein leckeres Abendessen (wenn möglich,wenn die Kinder im Bett sind). |
| 8Hug-Day:Nehmt euch heute jedes Mal kurz in den Arm, wenn ihr euch begegnet. | 16Überlegt gemeinsam,wohin ihr euren nächsten Urlaub machen wollt. | 24Na klar, Schatz:Wenn euch der andere heute um etwas bittet – einfach machen |

Tausch-Ideen:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gönnt euch einen Harmonie-Tag: Versucht heute, jeden Anlass für eine Auseinandersetzung bewusst zu vermeiden Von welchem Vorhaben würdet ihr euren Partner gerne überzeugen – versucht es! | Verratet euch ein Geheimnis – oder zumindest etwas, wovon ihr denkt, dass der andere es nicht weiß. | Verfasst gemeinsam ein Memo für in 10 Jahren: „Was wir in 2021 neu erfahren und verstanden haben“ |
| Nehmt dem andere eine Aufgabe ab, die er normalerweise übernimmt. | Sprecht über eure gemeinsame Sexualität – Was macht euch glücklich? Was wünscht ihr euch? | Lest euch eine Geschichte vor.  |
| Gab es heue etwas im Verhalten eures Partners, das ihr „fragwürdig“ fandet? Fragt neugierig nach (nicht vorwurfvoll)! | Macht jemandem, den ihr kennt, eine richtige Freude. | Macht einen schönen Spaziergang. |