|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  Genießt gemeinsam die ersten Plätzchen (dürfen auch gekauft sein) und erzählt euch, was für euch die schönsten Momente an Weihnachten waren, als ihr Kind ward. | 9  Verratet euch, worüber ihr euch zu Weihnachten freuen würdet,  was nichts kostet. | 17  Geht gleich nach den Kindern ins Bett – zum Schlafen oder auch nicht… |
| 2  Bringt euch heute Abend  eine Kleinigkeit mit,  über die sich der andere freuen wird. | 10  Erzählt euch abwechseln, was euch gerade bewegt (KEINE Vorwürfe – nur von dir sprechen), je 15 Minuten, dann wechseln. Wer mag, zwei Durchgänge. | 18  Gönnt euch einen Abend  ohne Bildschirme.  Spielt ein Spiel  – vielleicht mit Freunden? |
| 3  Schließt eine Wette ab  – und verabredet den Wetteinsatz! | 11  Verabredet euch mit einem befreundeten Paar  bei Tee oder Glühwein. | 19  Macht heute einen schönen Ausflug – am besten mit Fernblick  – und überlegt, worauf ihr euch im nächsten Jahr gerne freuen möchtet! |
| 4  Wunschabend für Mama:  Was kann man dir heute Gute tun? | 12  Schaut euch gemeinsam Fotos aus eurer frühen Paarzeit an  (oder Hochzeitsfotos). | 20  Schaut euch in die Augen,  ohne etwas zu sagen  – 4 Minuten oder länger.  Schaut was passiert. |
| 5  Wunschabend für Papa:  Was kann man dir heute Gutes tun? | 13  Gönnt euch nacheinander eine gegenseitige Nackenmassage  (mit schöner Hintergrundmusik?) | 21  Verratet euch,  woran ihr am leichtesten erkennt, dass der andere euch liebt (Geschenke? Hilfe? Zärtlichkeit? Worte? Anerkennung?...) |
| 6  Schaut einen (Liebes-?)Film! | 14  Schreibt eurem Partner,  warum ihr euch in ihn verliebt habt. | 22  Erstellt gemeinsam eine  Not-To-Do-Liste:  Worauf wollt ihr in Zukunft als Paar verzichten? (Nicht mehr einmal pro Woche nass wischen, ….) |
| 7  Nehmt euch 30 Minuten  und ergründet, wie ihr euch euren Familien-Weihnachtsabend wünscht? Weniger ist oft mehr… | 15  Bedankt euch heute Abend  für drei Dinge,  die der andere heute getan hat  (ob absichtlich oder unabsichtlich). | 23  Bestellt euch ein leckeres Abendessen (wenn möglich,  wenn die Kinder im Bett sind). |
| 8  Hug-Day:  Nehmt euch heute jedes Mal kurz in den Arm, wenn ihr euch begegnet. | 16  Überlegt gemeinsam,  wohin ihr euren nächsten Urlaub machen wollt. | 24  Na 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. |