

Ehekurs

Sieben Abende für die Liebe



Siebter Abend:
Liebe in Aktion



FROGWORDS

DIE WICHTIGSTEN FOLIEN ZUM VORTRAG



Sexappeal fördern

„... tief in jedem Mann und in jeder Frau steckt ein zutiefst leidenschaftliches, sinnliches und sexy Wesen - brennt ein Feuer, das entfacht werden will ... Verhalte ich mich werbend, wird mein Partner attraktiv.“

Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer 3



Was ist Liebe? (2)

Liebe ist nicht (nur) Gefühl, sondern Tat.

Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer 6



Was ist Liebe? (3)

Liebe ist **aktive selbstlose Hingabe**, das Gegenteil von Ichsucht; der tiefe Wunsch, eine Beziehung zu bauen und zu erhalten.
Wahre Liebe ist ein **Sich-Verschenken** und sich an der Freude des Partners freuen.

Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer 7



Liebessprachen

nach Gary Chapman

1. liebevolle Worte
2. Geschenke, die von Herzen kommen
3. Zärtlichkeit
4. Zweisamkeit
5. Hilfsbereitschaft

Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer 8



„Ich liebe dich!“ (1)

... was eine Frau hört:

„Ich will dir **Nähe**, **Sicherheit** und **Wertschätzung** geben.“



Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer 11



„Ich liebe dich!“ (2)

... was ein Mann hört:

„Ich will dich **respektieren**, dir **vertrauen** und mit dir **Zeit verbringen**.“



Ehekurs EFG-Oberkrämer 2011 B. & J. Fischer 12

ÜBUNG 1: LIEBESSPRACHEN ENTDECKEN

AUFGABE 1: RÜCKBLICK

Notieren Sie bitte auf der Rückseite sechs bis zehn Gelegenheiten, bei denen Sie die Liebe Ihres Partners besonders intensiv empfunden haben. Was hat er da gemacht?

Beispiel: Ich habe deine Liebe besonders gespürt, als du mir von dir aus angeboten hast, den Wagen zum Peugeot-Händler zu bringen.

AUFGABE 2: BEWERTUNG DER LIEBESSPRACHEN

Schätzen Sie die Wichtigkeit unterschiedlicher Liebensprachen bei Ihnen und Ihrem Partner auf der Skala von „wichtig“ bis „egal“ ein.

Liebessprache	Ich	Mein Partner
Liebevolle Worte sind ...	wichtig □□□□□□ egal	wichtig □□□□□□ egal
Geschenke sind ...	wichtig □□□□□□ egal	wichtig □□□□□□ egal
Zärtlichkeit ist ...	wichtig □□□□□□ egal	wichtig □□□□□□ egal
Zweisamkeit ist ...	wichtig □□□□□□ egal	wichtig □□□□□□ egal
Hilfsbereitschaft ist ...	wichtig □□□□□□ egal	wichtig □□□□□□ egal

AUFGABE 3: VERGLEICH

Vergleichen Sie Ihre Ausführungen mit Ihrem Partner und reden Sie darüber.

AUFGABE 4: VORSCHLÄGE

Schreiben Sie nun drei konkrete Ideen auf, wie sie die wichtigste(n) Liebensprache(n) Ihres Partners in der kommenden Woche sprechen könnten. Werden Sie konkret, aber bleiben Sie realistisch!

- 1.
- 2.
- 3.

HAUSAUFGABEN ZUM LETZTEN ABEND

AUFGABE 1: LIEBESSPRACHEN SPRECHEN (1)

Werfen Sie einen Blick auf Ihre Antworten zu Aufgabe 4 aus Übung 1 und lassen Sie Ihre Ideen Realität werden!

AUFGABE 2: LIEBESSPRACHEN SPRECHEN (2)

Schreiben Sie sich die Liebesprache Ihres Partners auf und befestigen Sie den Zettel an einem Ort, wo er Ihnen täglich ins Auge sticht. Versuchen Sie bis zum Rest Ihres Lebens ☺ jeden Tag wenigstens ein Mal bewusst jede seiner Liebesprachen zu sprechen. Werden Sie ein Liebesprofi!

AUFGABE 3: RÜCKBLICK

Gehen Sie miteinander die zurückliegenden sechs Abende durch und formulieren Sie für Ihre Ehe eine Vision: Wo wollen Sie in fünf Jahren mit Ihrer Ehe stehen? Was soll sich an der Sprache, der Zeiteinteilung, den Prioritäten, dem Umgang mit Konflikten und den (Schwieger-)Eltern geändert haben? Wie wollen Sie persönlich durch Ihr Verhalten Ihren Kindern zum Vorbild werden?

Meine/Unsere Vision:



Lesetipp:

Liebe & Respekt

Emerson Eggerichs, GerthMedien

CHECKLISTE FÜR EINE GLÜCKLICHE EHE

Unser Tipp: Ausdrucken, laminieren, neben das Klo legen und in stillen Minuten durchgehen (wenigstens einmal im Monat).

- Verbringen Sie jede Woche „Zeit zu zweit“?
- Haben Sie diese Woche die drei wichtigsten Bedürfnisse Ihres Partners erfüllt?

Lautet die Antwort „nein“, nehmen Sie sich bitte die Unterlagen zum ersten Ehe-Kurs-Abend noch einmal vor.

- Haben Sie in dieser Woche mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle gesprochen?
- Haben Sie in dieser Woche Ihrem Partner zugehört, als er über seine Gefühle sprach, ohne ihn dabei zu unterbrechen, zu kritisieren oder ihm (vorschnell) Ratschläge zu erteilen?
- Haben Sie über alle wichtigen, anstehenden Themen miteinander gesprochen?

Lautet die Antwort „nein“, nehmen Sie sich bitte die Unterlagen zum zweiten Ehe-Kurs-Abend noch einmal vor.

- Haben Sie in dieser Woche ihrem Partner schon Dankbarkeit und Wertschätzung zum Ausdruck gebracht?
- Sind Sie ohne Streit durch die letzte Woche gekommen?
- Haben Sie im letzten Monat bewusst an einer Kultur der Liebe aus Bewunderung, Zuneigung und Interesse gearbeitet?
- Haben Sie Ihrer Frau heute schon gesagt und gezeigt, dass sie schön ist?
- Haben Sie Ihrem Mann heute schon Respekt und Wertschätzung entgegen gebracht?
- Haben Sie die vier „Apokalyptischen Reiter“ Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern/Rückzug aus ihrer Beziehung fern gehalten?
- Haben Sie einen Termin festgesetzt, um über anstehende, konflikträchtige Themen in Ruhe zu reden und einen für beide Seiten tragbaren Kompromiss zu finden?

Lautet die Antwort „nein“, nehmen Sie sich bitte die Unterlagen zum dritten Ehe-Kurs-Abend noch einmal vor.

- Haben Sie mit Ihrem Partner über alle¹ Verletzungen gesprochen, die er Ihnen zugefügt hat?
- Haben Sie sich kürzlich bei Ihrem Partner entschuldigt und hat er Ihnen Vergebung gewährt?
- Haben Sie Ihrem Partner verziehen?

Lautet die Antwort „nein“, nehmen Sie sich bitte die Unterlagen zum vierten Ehe-Kurs-Abend noch einmal vor.

- Grenzen Sie sich auf gesunde Weise von den Eltern/Schwiegereltern ab?
- Lösen Sie Ihre Probleme als Ehepaar allein und besprechen sie Schwierigkeiten nicht zuerst² mit Anderen (z.B. beste Freundin, Arbeitskollege, Mutter usw.)?
- Haben Sie Ihren Eltern/Schwiegereltern/Stiefeltern usw. an den Punkten verziehen, wo diese Sie verletzt haben?

¹ Hinweis: Natürlich gibt es Mini-Verletzungen, die man erträgt und nicht anspricht! Siehe Folie „Arten der Vergebung“ in den Teilnehmerunterlagen zum vierten Abend.

² Natürlich ist es dann hilfreich, Probleme mit Dritten zu besprechen, wenn man allein nicht weiterkommt und Hilfe von außen braucht!

Lautet die Antwort „nein“, nehmen Sie sich bitte die Unterlagen zum fünften Ehe-Kurs-Abend noch einmal vor.

- Hatten Sie diese Woche schon leidenschaftlichen Sex³?
- Haben Sie im letzten Monat ihre sexuelle Spannkraft allein auf Ihren Partner konzentriert (Verzicht auf Selbstbefriedigung, Pornographie, Affären, gekauften Sex, erotische Literatur und sexuelle Fantasien mit Dritten)?
- Haben Sie im letzten Monat darauf geachtet, äußerlich schön für Ihren Partner zu sein?
- Haben Sie in dieser Woche schon Verantwortung für eine abwechslungsreiche und erfüllende Sexualität übernommen?
- Haben Sie mit Ihrem Partner über die Dinge gesprochen, die sie „im Bett“ gern ausprobieren würden?
- Haben Sie das nächste romantische Date schon geplant?

Lautet die Antwort „nein“, nehmen Sie sich bitte die Unterlagen zum sechsten Ehe-Kurs-Abend noch einmal vor.

Haben Sie sich in der letzten Woche selbstlos verschenkt und Ihren Partner wirklich geliebt?

- Kennen Sie noch die Liebesprache(n) Ihres Partners?
- Haben Sie heute Ihren Partner schon mit der Liebesprache geliebt, die er spricht?
- Wie lautet ihre Vision für Ihre Ehe für dieses Jahr?
- Lesen sie gute Literatur zum Thema Ehe?

Lautet die Antwort „nein“, nehmen Sie sich bitte die Unterlagen zum siebten Ehe-Kurs-Abend noch einmal vor.



Alle Unterlagen finden sich auf: www.frogwords.de/ehkurs

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: kontakt@frogwords.de

Wir wünschen Ihnen Gottes Segen

Bärbel und Jürgen Fischer

³ Es sei denn gesundheitliche oder ethische Einwände stehen diesem entgegen.