



PFIATI 2016 und GRIASDI 2017 oder übersetzt: „Goodbye 2016 and Welcome 2017“ 😊 (von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Es ist wieder soweit - der Jahreswechsel naht!

„Wenn man zwei Stunden lang mit der / dem Liebsten zusammen ist, meint man, es wäre eine Minute. Sitzt man jedoch eine Minute auf einem heißen Ofen, meint man, es wären zwei Stunden. Das ist die Relativität der Zeit.“ (frei nach Albert Einstein)

Für manche ist es vielleicht viel zu schnell vergangen, andere sind froh, dass es endlich vorbei ist, und einigen ist es ziemlich egal, dass es sich jetzt bald verabschiedet: Diese Zeit des Jahres eignet sich hervorragend dazu, inne zu halten, Altes abzuschließen und zu würdigen und Neues vorzubereiten und einzuladen.

Nicht umsonst hat der kommende Monat Jänner seinen Namen vom römischen Gott Janus, dessen Kopf zwei Gesichter besaß – eines schaute in die Vergangenheit, das andere in die Zukunft.

Daher haben wir für euch ein paar Ideen aufgelistet, wie ihr 2016 bewusst abschließen und 2017 gut vorbereitet willkommen heißen könnt.



10 Inspirationen, dem alten Jahr „Goodbye“ und dem neuen Jahr „Welcome“ zu sagen:

1. Teilt einander mit, was 2016 für Euch bedeutet hat, wofür es gestanden ist – in Bezug auf dich und deine persönliche Entwicklung, deinen Job, in Bezug auf eure Familie, eure Beziehung ... versucht, von euren Herzen her zu sprechen ...
2. Fühlt und teilt eure Dankbarkeit für das Jahr 2016 mit ... über all die schönen, guten, lustigen, berührenden, kostbaren, liebevollen, erotischen, verbindenden, sinnlichen, abenteuerlichen, überraschenden ... Momente von 2016. Lasst Euch diese schönen gemeinsamen Erinnerungen spüren, schmecken, riechen, noch einmal ganz plastisch erinnern, damit die Dankbarkeit dafür jede Zelle Eures Körpers erfüllt ... erlaubt euch, 2016 gebührend zu feiern ☺.
3. Überlege dir nun, was du vom letzten Jahr loslassen möchtest, was ihr als Paar loslassen möchtet und wovon ihr Euch befreien wollt. Ihr könnt diese Altlasten auf ein Blatt Papier schreiben und danach verbrennen oder gemeinsam vergraben ... sofern der Boden nicht gefroren ist ;-)
4. Überlegt euch ein Wort oder ein Motto, das eure Beziehung 2017 prägen soll, ... druckt es aus / malt oder schreibt es auf und hängt es irgendwo gut sichtbar in Eurer Wohnung / Eurem Haus auf. Es soll euch durch das neue Jahr begleiten und euch immer wieder an diese Qualität erinnern ...
5. Ihr könnt euch überlegen, was Ihr euch für 2017 wünscht – traut euch, groß zu träumen und setzt eurer Fantasie keine Grenzen ... genießt es, gemeinsam zu träumen und mach dir keinen Kopf, die Träume umsetzen zu müssen!
6. Plant schon jetzt eure Liebesinseln für 2017 - Kurzurlaube, Paarseminare ;-), einzelne Tage oder Halbtage ... haltet die Abstände dazwischen kurz, denn Verbindung braucht stetiges miteinander in Kontakt sein!
7. Überlegt euch, welche Wünsche ihr euch auf jeden Fall 2017 erfüllen wollt: z.B. öfter gemeinsam Freunde treffen, gemeinsam Sport machen, mit den Kindern etwas Spezielles unternehmen, Familienbesuche, ein kleines Abenteuer erleben ... und plant diese Dinge gleich in eurem Kalender ein ...
8. Dreht ein kleines Videointerview miteinander. Bereite dazu Fragen für deine PartnerIn vor und interviewe deine(n) Liebste(n) ... es darf auch lustig sein! Wenn du möchtest kannst du dieses Interview jedes Jahr mit den gleichen Fragen wiederholen – dann könnt ihr eure persönlichen und gemeinsamen Wachstumsschritte Jahr für Jahr mitverfolgen.
9. Einigt euch auf eine Aktivität, die euch beiden Freude macht und sucht euch ein wiederkehrendes Datum, an dem ihr dafür gemeinsam Zeit habt.
10. Eine interessante Idee ist es auch, eine Liste zu erstellen über die Dinge, die du weniger und jene, die du mehr machen möchtest ... z.B. weniger streiten, mehr konstruktive Gespräche, oder weniger fernsehen, mehr kuscheln ... diese Liste unterstützt oft besser bei der Umsetzung von Vorsätzen als die üblichen Vorsätze zum neuen Jahr – da die Gefahr daran zu scheitern, viel geringer ist ... ebenfalls ausdrucken und am besten am stillen Örtchen aufhängen, damit du dich mehrmals am Tag daran erinnern kannst ;-)

Wir wünschen Euch ein liebevolles, glückliches und gesundes 2017!

Isabella & Stefan

