

Adventkalender

Berührendes, (Be-)Sinnliches, Lustiges und Verbindendes für den Advent

Der Advent ist die Zeit für Rückzug, Besinnlichkeit, Kerzen anzünden und miteinander kuscheln. ☺ ☺

Durch Corona, das uns alle in unterschiedlichster Form fordert, ist es gerade jetzt wichtig, Eurer Beziehung Gutes zu tun.

Daher möchten wir Euch inspirieren, Euch bewusst Zeit für die Liebe in Form dieses Kalenders zu nehmen. Schafft Euch ein paar Liebesinseln im Corona - Alltag, damit die Zeit bis Weihnachten zu einer besonders angenehmen und schönen für Euch wird.

Fühlt Euch frei, unsere Impulse (vielleicht auch inspiriert durch unsere Ideen von den letzten Jahren) für Euch zu nutzen und dadurch Euren eigenen „Liebesadvent“ zu kreieren, indem Ihr unseren Vorschlägen folgt oder sie Euch zu etwas anderem inspirieren.

Unser Vorschlag: Ihr entscheidet gemeinsam, wer von Euch beiden die 12 geraden und wer die 12 ungeraden Tage als Überraschung nutzen möchte. Erlaubt Euch, die Reihenfolge zu verändern, wie es für Euch passend ist..

Für alle Eure gemeinsamen Aktivitäten und Gespräche seid Euch bewusst: **was wirklich zählt, ist Eure liebevolle, offene, wertschätzende Präsenz, verbunden mit einem offenen Herzen und Euren offenen Augen und Ohren.** Dann könnt Ihr nichts falsch machen ;)!

Wir freuen uns über Rückmeldungen jeder Art und Fotos (weil uns auch nach dem sechsten Adventkalender Eure Ideen wichtig sind unter office@challengeoflove.at) und wünschen Euch einen wunderschönen Advent!

Mit herzlichen Grüßen von

Disa & Stefan

Empfehlungen

Bleibt dran und stresst Euch nicht ☺. Ihr müsst den Kalender nicht bis zum 24. „erledigt“ haben. Einiges macht auch nach Weihnachten noch Sinn ;-). Wenn er Euch aufgrund von Verzögerungen noch länger begleitet, ist das kein Fehler.

Wir haben für Euch 24 DIN A4 Zettel zum Ausdrucken vorbereitet:

Dialog-Anleitungen: Nimm Dir Zeit, um bei Dir selbst anzukommen, indem Du ein paar bewusste Atemzüge nimmst und Dich dadurch mit Deinem Körper verbindest. Mit einem liebevollen, achtsamen Blick auf Dich selbst und auf Deine PartnerIn finde eine Wertschätzung für sie/ihn und Dich. Erwähne Dich an Dein großes Herz mit Ohren, Deinen liebevollen Blick und Deine Offenheit. Mach Dich bereit, in einem Dialog Dir selbst und Deiner PartnerIn neu zu begegnen.

Kochrezepte: Diese haben wir mit einem blauen Nummernfeld markiert. Da macht es Sinn, dass eine von Euch beiden die Zutaten organisiert und für die andere Person kocht. Keine Angst – ein Rezept ist dabei (Türchen Nr. 15), das sogar „Nichtköche“ ohne weiteres schaffen können.

Zitate: Für das Lesen der Zitate empfehlen wir Euch, dass eine(r) von Euch beiden das Zitat vorliest und Ihr sprecht im Anschluss darüber – oder auch über etwas anderes ;-).

Anregungen für Audiovisuelle Impulse: Einfach miteinander genießen. Nachträgliche Gespräche über den Inhalt sind natürlich strengstens verboten ;-)

Am meisten habt Ihr von unserem Adventkalender, wenn Ihr Euch für das „Öffnen jedes Türchens“ gemeinsam Zeit nehmt und durch den Inhalt miteinander in Verbindung kommt ☺.

Bauanleitung

Es gibt viele Möglichkeiten, den Adventkalender fertig zu stellen. Für heute empfehlen wir zwei Varianten:

1. Für die Puristen: Die Seiten ausdrucken und so einrollen, dass der Bereich mit der Nummer sichtbar bleibt. Dann die Rolle mit einem Faden / einer Schnur oder einem schönen Band zusammenbinden und aufhängen (siehe erstes Foto). Das Aufhängen kann auf einer Schnur erfolgen, einem Brett mit Kluppen, auf einer Magnetwand oder aber auch mit Stecknadeln an der Wand.
2. Für die BastlerInnen unter Euch, die gerne kreativ sind, haben wir hier unten ein paar Fotos aus dem Internet dazugehängt mit ein paar Ideen, wie Ihr Euren ganz speziellen Adventkalender für Euren / Eure Liebsten / Liebste gestalten könnt. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – im Internet gibt es weitere Inspirationen zur Gestaltung!

Egal wie Ihr den Adventkalender gestaltet – wir wünschen Euch viel Freude damit!



aus Toilettenpapierrollen

Dialog zum Einschwingen in den Advent

Bei diesem Dialog findet nach jedem Satzanfang ein Wechsel statt. Der Partner kann spiegeln und nachfragen:
„Bitte erzähl mir mehr!“

A + B: „Was ich gerade besonders an Dir mag, ist . . .“

A + B: „Was ich an Dir schätze, ist . . .“

A + B: „Wenn ich zurückdenke an unser letztes Jahr eine Zeit, in der ich mich Dir besonders nahe gefühlt habe ...
was daran so schön war ... was ich / Du dazu beigetragen habe / hast ...“

A + B: „Welche/n Wachstumsschritt/e ich dieses Jahr in unserer Beziehung gemacht habe . . .“

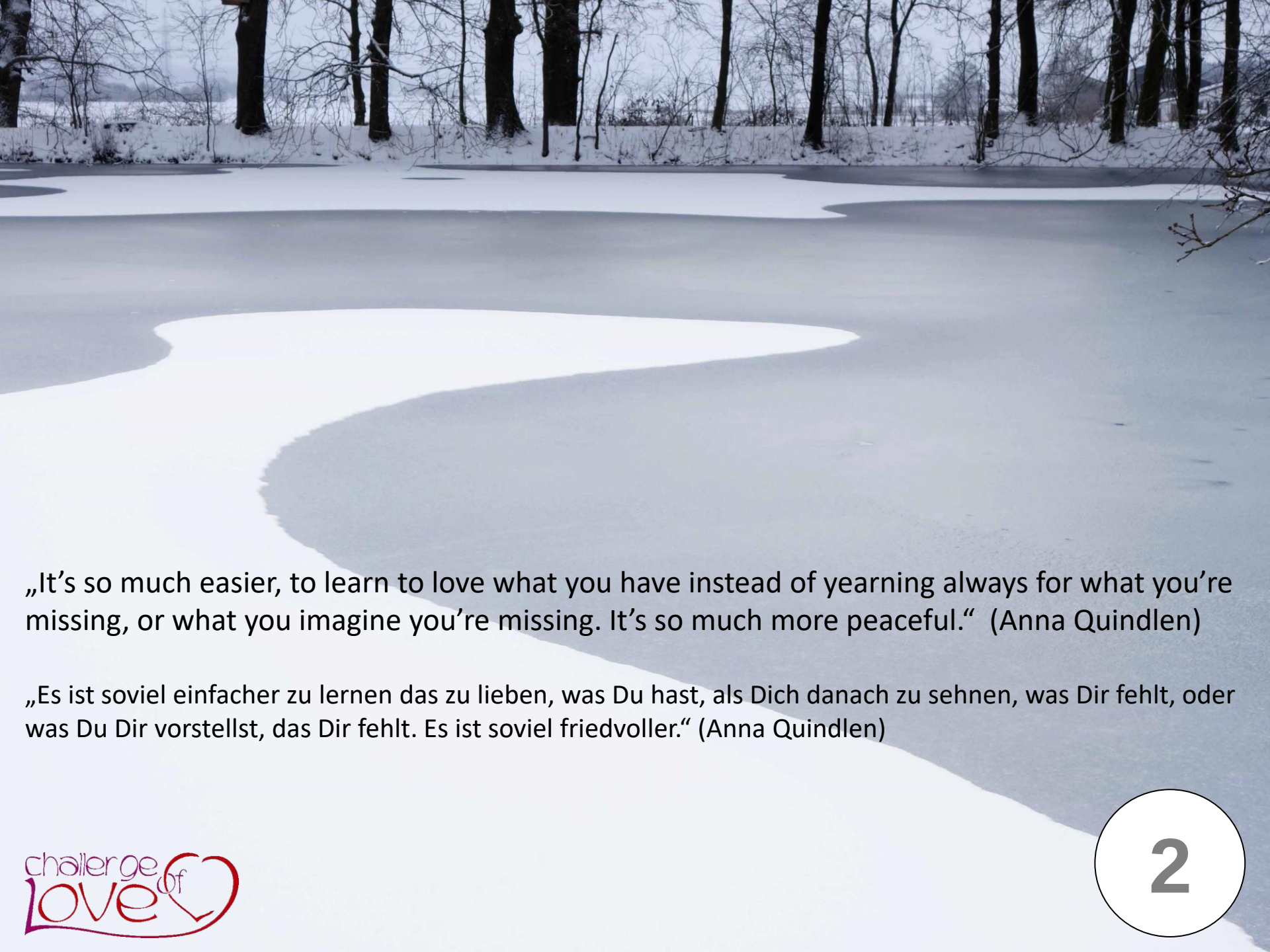
A + B: „Was mir dabei gelungen ist . . .“

A + B: „Was ich finde, dass Dir in unserer Beziehung gelungen ist / gelingt. . .“

A + B: „Was ich sehr gerne bis Weihnachten mit Dir erleben / machen möchte, ist . . .“

A + B: „Wie ich die Adventszeit mit Dir verbringen / gestalten möchte, ist . . .
und was ich dazu beitragen werde . . .“

A + B: „Danke, dass Du mir das erzählt hast!“



„It’s so much easier, to learn to love what you have instead of yearning always for what you’re missing, or what you imagine you’re missing. It’s so much more peaceful.“ (Anna Quindlen)

„Es ist soviel einfacher zu lernen das zu lieben, was Du hast, als Dich danach zu sehnen, was Dir fehlt, oder was Du Dir vorstellst, das Dir fehlt. Es ist soviel friedvoller.“ (Anna Quindlen)

In Balance bleiben ...

Die Zeit der Pandemie ist eine Prüfung in Geduld und Hingabe. Immer wieder darf ich überprüfen, ob ich an meiner Situation etwas ändern kann oder ob die Gestaltungshebel außerhalb meines Einflussbereiches liegen. Ich bin gefordert, mit gefühlter Freiheitsberaubung und Fremdbestimmung umzugehen, ohne mich dabei hilflos oder als Opfer zu fühlen.

Mehr denn je bin ich gefordert, meine Beziehungen zu mir und zu meinen Liebsten zu pflegen, weil mich diese tragen und ich mich im Spiegel meiner Liebsten sehen und entwickeln kann.



Aktiv für Dich

Du weißt sicherlich genau, was sich Dein(e) Partnerin schon lange von Dir wünscht, dass Du machen solltest ... Z.B. Zusammenräumen des Kellers, Fenster putzen, Lampe montieren, Hose flicken, etc.

Such Dir eine Tätigkeit aus und mache es extra für ihn / für Sie mit ganz viel Liebe! 😊😊



Coevolution ...

„Vielleicht fragen Sie sich zwischendurch auch ab und an einmal: Wozu das Ganze? Wieso weiter daran arbeiten? Wir sagen: Weil Sie sich dafür entschieden haben, sich miteinander zu entwickeln, Ihren Weg miteinander zu gehen – und weil Sie die Chance haben, glücklich miteinander zu leben. Und weil es keine Beziehung gibt, in der es nicht auch herausfordernde Phasen und Abschnitte miteinander zu meistern gibt. Sie bekommen Liebe, Nähe und Verbundenheit nicht geschenkt, sondern es ist ein lebenslanges Lernen und Wachsen miteinander, was die Qualität einer Beziehung ausmacht.

Wenn Sie als Paar wissen, dass der Sinn einer Beziehung darin liegt, sich gemeinsam zu entwickeln, dann haben Sie bereits gewonnen.

In anderen Worten: „In true love, you can no longer say, that’s your problem.“ (Thich Nhat Han). Wenn Ihnen bewusst ist, dass Themen, die in Ihrem Beziehungsraum auftauchen, immer mit Ihnen beiden zu tun haben und dass die Herausforderung darin besteht, einerseits die Unterschiede zu schätzen und andererseits trotz der Unterschiede immer wieder in Verbindung zu kommen, ohne sich in Konflikten und Themen zu lange zu verlieren, dann haben Sie die Chance, eine lebenslange erfüllte Beziehung miteinander zu führen. Wenn Sie durch die Co-Evolution erkennen, welches gemeinsame Potenzial Sie haben und was davon Sie der Welt zur Verfügung stellen möchten, können auch andere Menschen oder gemeinsame Projekte durch Ihre bewusste Beziehung gewinnen.

Aspekte und Elemente der gelingenden Co-Evolution

Die Voraussetzung für gelingende Co-Evolution ist das Commitment für gemeinsames Wachstum und eine bewusste Beziehung. Es werden Themen in Ihrer Beziehung auftauchen, die Sie beide betreffen und bei denen es nicht darum geht, Recht zu haben oder Schuld zuzuweisen, sondern darum, erwachsen zu werden und Verantwortung zu übernehmen.

Elemente der gelingenden Co-Evolution sind auch, dass Sie beide gelernt haben, einander mit offenem Herzen zu hören und zu wissen, dass viele Themen, die auftauchen, mit der eigenen Vergangenheit zu tun haben. Zu wissen, dass die*der eigene Partner*in uns den Spiegel vorhält – und uns dadurch jene Seiten zeigt, die wir an uns noch nicht lieben und annehmen können. Wir können uns durch die bewusste Auseinandersetzung mit der geliebten Person zur besten Version unserer selbst entwickeln. Die Voraussetzung hierfür ist es, Verletzlichkeit zuzulassen. Nur wenn es gelingt, sich in Beziehungen zu öffnen, sich verletzlich zu zeigen und zu machen, kann Co-Evolution gelingen.“

(Aus unserem Buch „Love first“ S. 193 ff.)



Hurt people hurt people.
That's how pain patterns
get passed on,
generation after
generation after
generation.

Break the chain today.

Meet anger with
sympathy, contempt with
compassion, cruelty with
kindness. Greet grimaces
with smiles. **Forgive and
forget** about finding fault.

**Love is the weapon
of the future.**



Verletzte Menschen verletzen Menschen.
So werden die schmerzhaften Muster
von Generation zu Generation
weitergegeben,
immerzu.

Durchbrich heute diese Tradition.

Begegne Ärger mit Sympathie,
Verachtung mit Mitgefühl
Grausamkeit mit Güte.

Begrüße unangenehme Blicke
mit einem Lächeln.

Vergib und höre auf, nach Fehlern oder
Schuldigen zu suchen.

Die Liebe ist die Kraft der Zukunft.

(Vgl. Yehuda Berg - leicht abgeändert
von uns beiden)

Thailändische Gemüsesuppe

Das ist eine leckere Suppe nach einem Rezept von „Deliciouslyella.com“. Sehr einfach zum Zubereiten, von innen her wärmend und für die Ihr Gemüse, das Euch übriggeblieben ist, verwenden könnt.

Sie wird Euch viele Komplimente einbringen

Zutaten für 4 Personen (Dauer ca. 30min)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 roter Paprika
- 1 Zucchini oder jedes andere Gemüse
- 1 fein geschnittene Chili oder Chiliflocken (wenn Ihr es etwas schärfer möchtet)
- 4 geschnittene Frühlingszwiebel (oder Lauch)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Koriander Samen

- 1 Teelöffel geriebener Ingwer
- ½ Teelöffel Kurkuma getrocknet
- 1 Teelöffel Tamarisauce
- 2 Limettenblätter (wir lassen die meist weg, weil wir keine zu Hause haben)
- 2 Dosen Kokosmilch
- Salz nach Belieben
- 1 Teelöffel Olivenöl

Schritt 1:

Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl anrösten, bis sie weich sind.

Schritt 2:

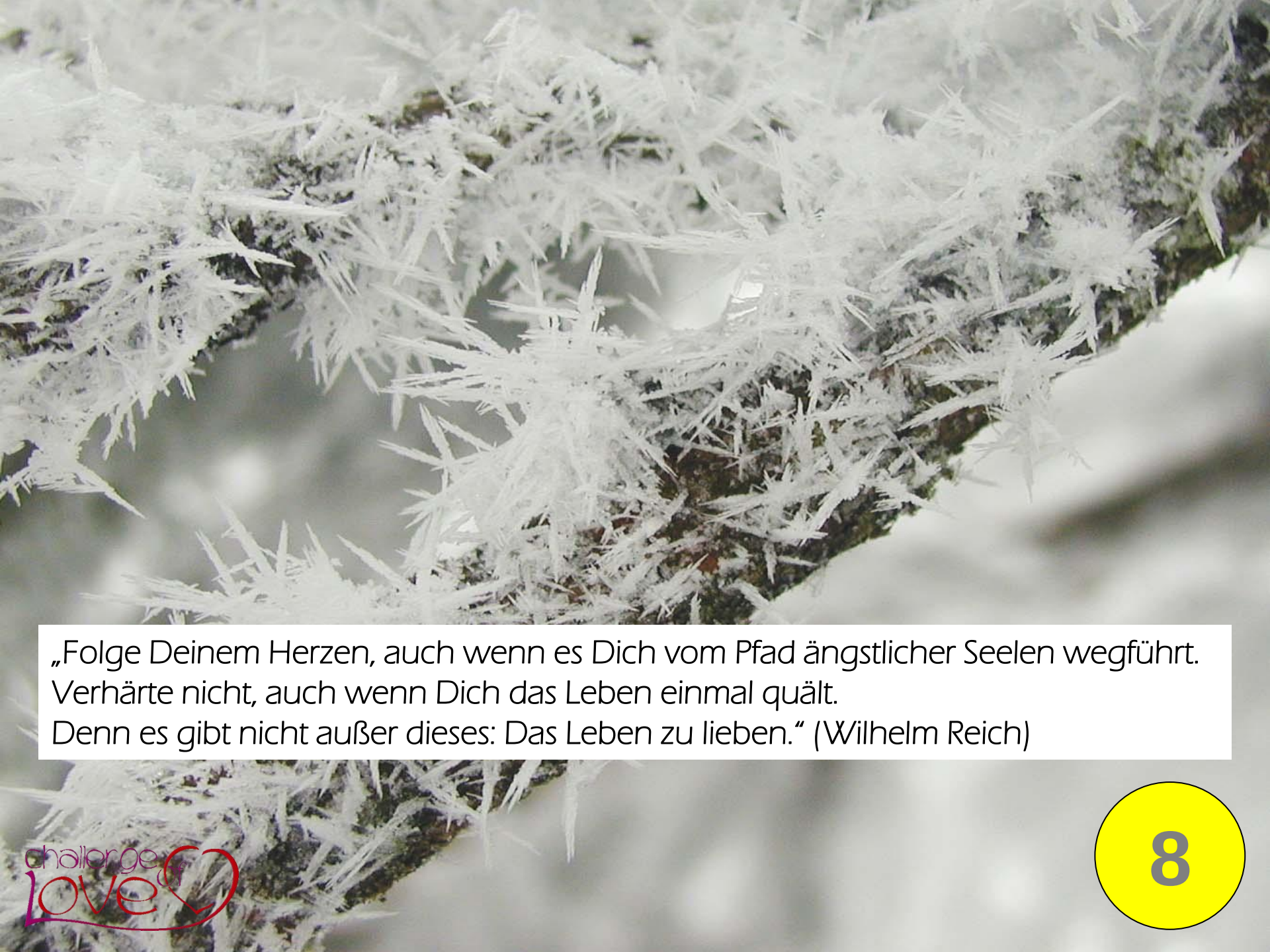
Gewürze hinzufügen und für weitere zwei Minuten kochen. Dann die Zucchini und den Paprika hinzufügen und unter Rühren eine weitere Minute kochen.

Schritt 3:

Dann die Kokosnuss Milch dazu geben, Tamarisauce, Salz und die Limettenblätter hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Kurz aufkochen und dann 10-15 Minuten, je nachdem, wie weich Ihr das Gemüse haben möchtet, köcheln lassen.

Wir machen gerne Reisnudeln dazu und servieren das Ganze mit gehackten, frischen Korianderblättern und den klein geschnittene Frühlingszwiebeln. Wem die frischen Zwiebel zu intensiv sind, der kann sie auch mitkochen.





„Folge Deinem Herzen, auch wenn es Dich vom Pfad ängstlicher Seelen wegführt.
Verhärtete nicht, auch wenn Dich das Leben einmal quält.
Denn es gibt nicht außer dieses: Das Leben zu lieben.“ (Wilhelm Reich)

Dankbarkeitsdialog

Dankbarkeit ist nach wie vor ein unterschätztes Gefühl – tiefe Dankbarkeit öffnet das Herz und ermöglicht es uns, aus Negativität und Abwärtsspiralen auszusteigen. Manches Mal ist es zu Beginn herausfordernd, sich darauf einzulassen, überhaupt wenn man sich gerade nicht danach fühlt. Probiert es trotzdem aus und erlebt, was es mit Euch macht.

Bei diesem Dialog findet nach jedem Satzanfang ein Wechsel statt. Der Partner kann spiegeln und nachfragen: „Bitte erzähl mir mehr!“

A + B: „Wofür ich mir selbst/ meinem Körper danke, ist . . .“ (mindestens 5, besser 10 Punkte!)

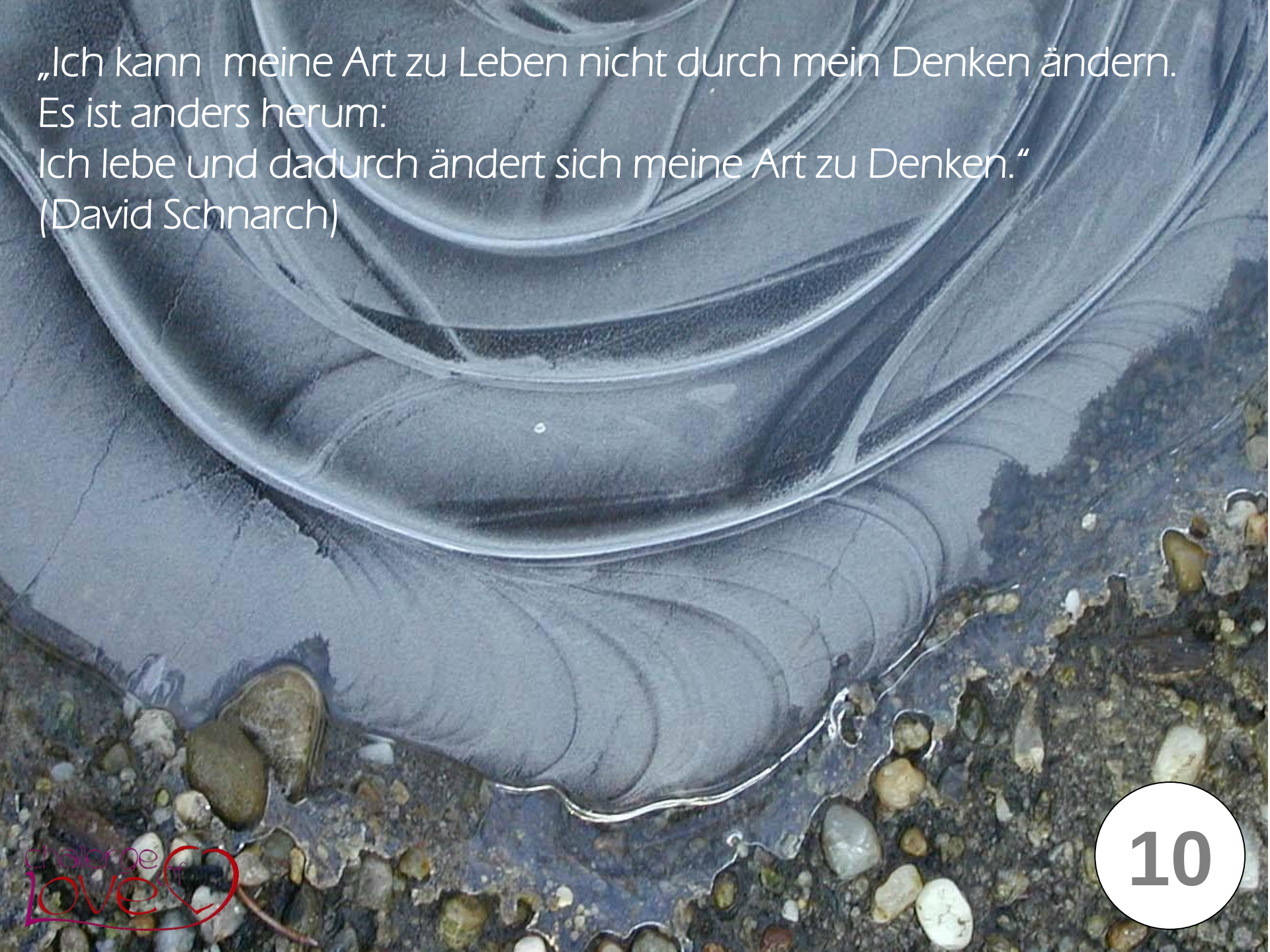
A + B: „Wofür ich Dir dankbar bin. . .“ (mindestens 5, besser 10 Punkte!)

A + B: „Was ich an unseren Kindern, an unserer Familie, an unseren Freunden schätze und wofür ich ihnen dankbar bin . . .“

A + B: „Wofür ich in meinem Leben dankbar bin . . .“

A + B: „Wofür ich in unserem Leben dankbar bin . . .“

A + B: „Und ich fühle mich dabei . . .“ **A + B:** „Danke, dass Du mir das erzählt hast!“



„Ich kann meine Art zu Leben nicht durch mein Denken ändern.
Es ist anders herum:
Ich lebe und dadurch ändert sich meine Art zu Denken.“
(David Schnarch)

Ein bewegender Filmabend mit toller Musik

Die Sklavin Araminta Ross arbeitet als Pflückerin auf einer Plantage. Als sie 1849 erfolgreich der Sklaverei entflohen war, ändert sie ihren Namen auf Harriet Tubman. Kurze Zeit später kehrt sie unter dem Codenamen *Moses* mehrfach in die Südstaaten zurück.

Sie spielte eine wichtige Rolle im Rahmen der Underground Railroad und half anderen Sklaven auf ihrer Flucht in die Freiheit... ein bewegender und zugleich unheimlich spannender Film über eine starke Frau, die ohne Trump-Regierung als erste Frau auf einer amerikanischen Banknote (20 US\$) abgebildet worden wäre ☹

CYNTHIA ERIVO LESLIE ODOM, JR. AND JANELLE MONAË

HARRIET

challenge
of
love

11

Einen Liebesbrief schreiben

Nimm Dir Zeit für einen kurzen oder längeren Liebesbrief an Deine liebste Person. Wir mögen es, Liebesbriefe mit der Hand zu schreiben, aber wenn Du Dich besser dabei fühlst, ihn zu tippen, ist natürlich auch das willkommen. Vielleicht brauchst Du Ruhe oder ganz spezielle Musik dafür, um Dich für diese Aufgabe in Stimmung zu bringen.

Was wolltest Du Deinem/Deiner Liebsten schon immer einmal sagen, wieder einmal schreiben? Was ist es, was Du an ihr/ihm liebst, was Dich glücklich macht, welche Qualität bereichert durch sie/ihn Dein Leben? Es kann ein Satz sein, es können zwei Seiten sein. Lass ganz einfach Deine Energie fließen – vielleicht kannst Du dann damit gar nicht mehr aufhören 😊



Wenn Du Dich durch diese Aufgabe überfordert fühlst, lass einfach andere Menschen für Dich sprechen: durch ein Liebesgedicht eines Dichters/einer Dichterin, den/die Du magst oder ein Liebeslied, dass Du ihr/ihm vorspielst – mit der eigenen Gitarre oder über Eure Boxen. Behindere Dich nicht mit einschränkenden Gedanken, sondern überlege einfach, wie Du deiner Liebe Ausdruck verleihen möchtest. Ob in (selbst geschriebenem) Wort oder durch Musik, trau Dich! 😊

Wir empfehlen, dass Ihr Euch gemeinsam Zeit nehmt und Du ihr/ihm dann Deinen Liebesbrief vorliest – oder alles sonst darbietest, was Dir eingefallen ist.

Wir wünschen Euch eine liebevolle, schöne und innige Begegnung!

Überraschung

Zeit für eine kleine oder größere Überraschung! Überlege Dir , womit Du Deine liebste Person auf eine angenehme positive Weise überraschen möchtest. Denke dabei auch an einfache Dinge – es muss nicht immer etwas „Großes“ sein, Du solltest Dich damit selbst nicht überfordern und Freude dabei haben.

Wie wäre es z.B. mit einem gemeinsamen Bad bei Kerzenschein mit besonderer Musik und einem Gläschen Eures Lieblingsgetränkes, einem kleinen Geschenk, einer Liebesbotschaft auf der Windschutzscheibe Eures Autos, einem spontanen Theaterabend, einem Candlelight Dinner zu Hause oder in einem netten Lokal, einem Frühstück im Bett ... Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt ... was fällt Dir dazu ein? 😊



Weihnachtliche Rumkugeln zum Rumkugeln

Keksis für Schleckermäuler

Zubereitung von ca. 24 Kugeln:

100g Staubzucker mit
100g geschmolzener Schokolade und
100g geriebenen Haselnüssen und
50ml Rum + Rumaroma zu einem
Teig vermischen und ca. 1-3h (je nach
Außentemperatur) kühl stellen.

Kugeln formen und in Kokosraspeln
wälzen



Dialog zur Gestaltung einer bewussten Weihnacht

Dieser Dialog ist sehr hilfreich, um eventuellen Missverständnissen bezüglich Weihnachten vorzubeugen. Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass diese gemeinsame Zeit auch ihre Tücken haben kann. Je klarer Eure gemeinsame Vorstellung und Planung von Weihnachten ist, um so besser wird es Euch gelingen, in Verbindung zu bleiben. Noch eine kleine Empfehlung: Schraubt zu hohe Erwartungen ein wenig herunter 😊.

Der Partner kann spiegeln und nachfragen: „Bitte erzähl mir mehr!“

A: „Was ich an Dir schätze, ist . . .“

A: „Wie mein ideales Weihnachtsfest aussieht (beschreibe es so detailliert und genau, wie möglich!) ... und was ich davon umsetzen möchte ...“

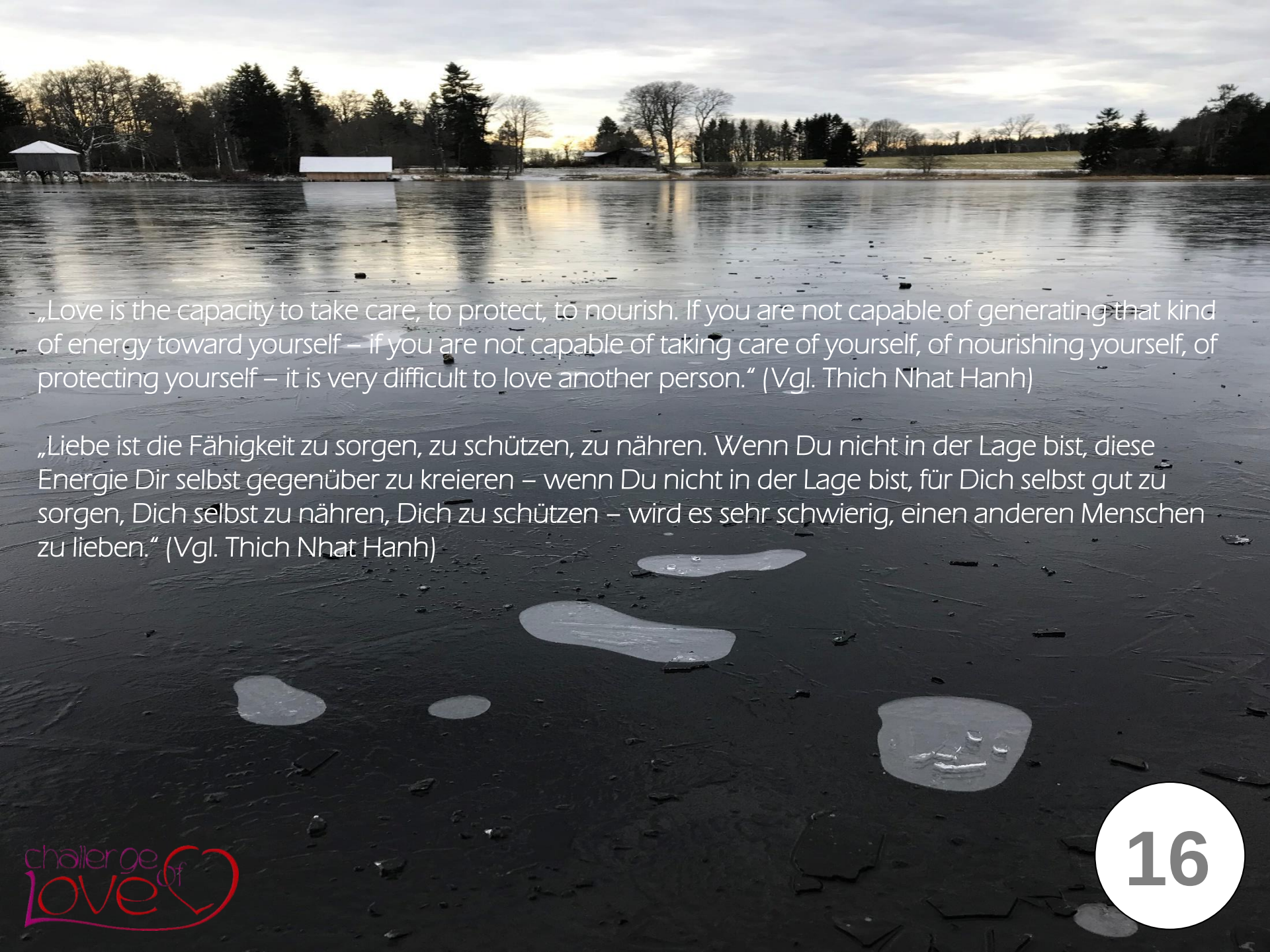
A: „Wie ich Weihnachten & die Feiertage mit Dir gestalten möchte, dass es Dir / mir / uns allen gut gehen kann ...“

A: „Was ich dazu beitragen werde...“

A: „Worauf ich achten möchte...“

B: „Danke, dass Du mir das erzählt hast!“

→ Wechsel



„Love is the capacity to take care, to protect, to nourish. If you are not capable of generating that kind of energy toward yourself – if you are not capable of taking care of yourself, of nourishing yourself, of protecting yourself – it is very difficult to love another person.“ (Vgl. Thich Nhat Hanh)

„Liebe ist die Fähigkeit zu sorgen, zu schützen, zu nähren. Wenn Du nicht in der Lage bist, diese Energie Dir selbst gegenüber zu kreieren – wenn Du nicht in der Lage bist, für Dich selbst gut zu sorgen, Dich selbst zu nähren, Dich zu schützen – wird es sehr schwierig, einen anderen Menschen zu lieben.“ (Vgl. Thich Nhat Hanh)

Glück

"Glück besteht nicht in einer Abfolge von angenehmen Eindrücken und Emotionen. Eher handelt es sich um die tief empfundene Gewissheit, das uns innewohnende Potenzial der Einsicht und Vervollkommnung nach besten Kräften verwirklicht zu haben." (Matthieu Ricard)

Ein Scifi-Film zum Nachdenken und zum Thema Liebe ...



Ein spannender US-amerikanischer Science-Fiction-Film des kanadischen Regisseurs Denis Villeneuve aus dem Jahr 2016. Der Film handelt von der Landung mehrerer außerirdischer Raumschiffe auf der Erde. Eine Expertengruppe soll mit den Außerirdischen kommunizieren und den Grund ihrer Anwesenheit herausfinden. Nachdem erste Versuche der Kommunikation mit der Besatzung des Raumschiffs durch Militär und Geheimdienste erfolglos geblieben sind, wird die Linguistin Dr. Banks als Spezialistin hinzugezogen und langsam kann sie die getuscht wirkenden Zeichenkreise der außerirdischen Wesen als Sprache entschlüsseln – ein Geschenk, das die nichtlineare Wahrnehmung von Zeit ermöglicht. Es beginnt ein Wettlauf mit der Zeit, da sich die Militärs durch die 450m hohen Raumschiffe immer stärker bedroht fühlen ...

A R R I V A L

ORIGINAL MOTION PICTURE SOUNDTRACK

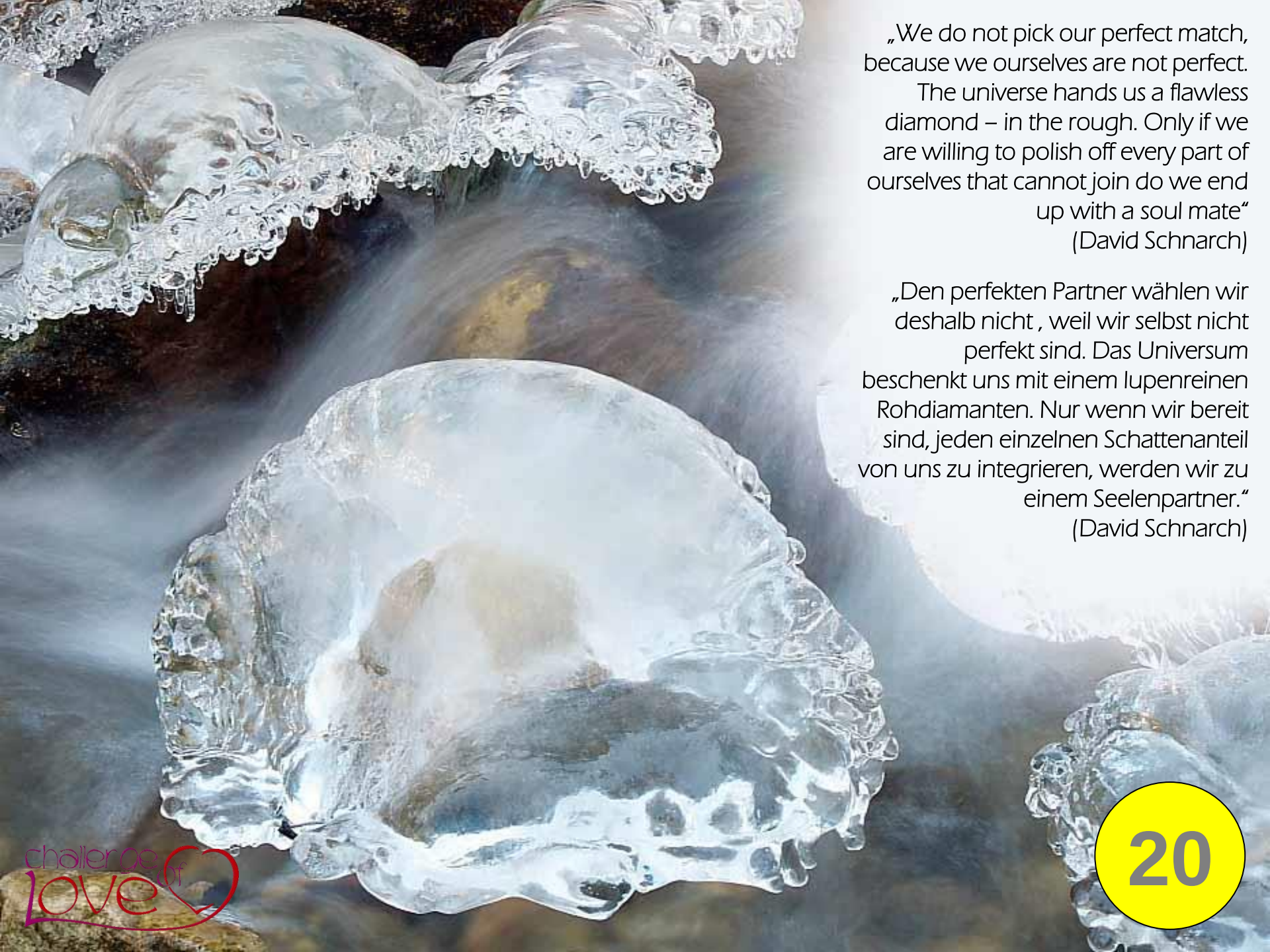
MUSIC BY JÓHANN JÓHANNSSON





„Love is the absence of judgement.“
(Thich Nhat Hanh)

„Liebe existiert ohne Bewertung.“
(Thich Nhat Hanh)



„We do not pick our perfect match,
because we ourselves are not perfect.

The universe hands us a flawless
diamond – in the rough. Only if we
are willing to polish off every part of
ourselves that cannot join do we end
up with a soul mate“
(David Schnarch)

„Den perfekten Partner wählen wir
deshalb nicht , weil wir selbst nicht
perfekt sind. Das Universum
beschenkt uns mit einem lupenreinen
Rohdiamanten. Nur wenn wir bereit
sind, jeden einzelnen Schattenanteil
von uns zu integrieren, werden wir zu
einem Seelenpartner.“
(David Schnarch)

Rasberries of love

(Rezept für 2-4 Naschkatzen & Naschkater von Stefan)

1. Crème:

150g Zucker mit
200g veganer Sauerrahm (z.B. von Soyananda),
100g Kokosraspeln und
400g Kokosjoghurt zu einer weißen Creme verrühren.

(Für diejenigen unter Euch, die noch nicht auf tierische Proteine verzichten wollen: 4 kleine Eier mit 200g Zucker ca. 5min schaumig mixen. Dann 200g Mascarino und 250 Magertopfen in die Crème untermischen – alles andere bleibt gleich)

2. Kokosbad für die Biskotten:

150ml Batida / Malibu auf ca. 60° erhitzen.
1 Pkg Bio-Dinkelbiskotten vorbereiten

3. Zubereitung:

Den Boden der Form mit ca. ¼-tel der Crème bestreichen. Dann Stück für Stück die Biskotten für jeweils ca. 5 sec. in das „Kokosbad“ tauchen und eine Schicht von getunkten Biskotten drauflegen. Ein paar von den 200g frischen / gefrorenen Himbeeren drüber streuen! Dann wieder Crème, Biskotten, Himbeeren usw. Am Schluss die weiße Creme mit Kokosflocken bestreuen und Himbeeren in Herzform drauflegen.



„Nobody's ready for marriage –
marriage makes you ready for marriage.“
(David Schnarch)

„Niemand ist vorbereitet für die Ehe – die
Ehe macht Dich bereit für die Ehe.“
(David Schnarch)



Der Weihnachtsmuffel - ein lustiger Liebes- & Weihnachtsfilm für die ganze Familie

Paul Maddens, ein Lehrer an einer britischen Schule, soll mit der Theatergruppe der Schule ein Krippenspiel aufführen ... eine kleine Lüge wird plötzlich ganz groß und es beginnt eine turbulente Komödie rund ums Thema Weihnachten und natürlich um das Thema Liebe.



Liebesdialog

Altbewährt – deshalb unverändert:

Jetzt ist es da, das Fest der Liebe! Nehmt Euch doch Zeit für einen Liebesdialog! Wann sonst, wenn nicht heute? Vielleicht auch unterm Baum mit der Familie? Oder gemeinsam mit allen Verwandten? ;)

- „Was unsere Liebe für mich bedeutet ...“
- „Was unsere Beziehung in mein Leben bringt ...“
- „Was für mich mit Dir besonders schön ist ...“
- „Was ich sehr mit Dir genieße ...“
- „Was ich besonders an Dir liebe ...“
- „Was mir an Dir gefällt ...“
- „Wofür ich Dir dankbar bin ...“
- „Was mir mit Dir gemeinsam Freude macht ...“
- „Was mich mit Dir zum Lachen bringt ...“
- „Wie Du mein Leben bereicherst ...“
- „Wie ich mich am liebsten immer mit Dir fühlen möchte ...“
- „Du bist für mich einfach ...!“