

# Raus aus der Beziehungskrise!

## 2 / Die Auslöser von Beziehungskrisen

### 2.2 Der schleichende Verfall – Was ist nicht mehr wie früher, soll aber wieder so werden?

Schreibe auf, was in deiner Beziehung nicht mehr so ist wie früher, aber wieder so werden soll. Wenn du dann deine Aufzeichnungen anschaust, weißt du, ob hier ein Auslöser deiner Beziehungskrise zu finden ist.

Rufe dir ins Gedächtnis, dass Partnerschaft gemeinsame Zeit braucht. Und dass es wichtig ist, dass ihr euch verabredet und miteinander bespricht, was ganz genau ihr in der verabredeten Zeit miteinander machen möchtet.

Kompakt formuliert braucht ihr Folgendes: Rahmen, Verabredung, Inhalt.

Zum Beispiel: Am kommenden Samstag von 14-16 Uhr zusammen Tennis spielen.