

Hier findest Du 9 Schritte, die Du sofort unternehmen kannst, um Deiner Partnerin zu zeigen, wie wichtig sie Dir ist! Damit kannst Du Deiner Beziehung ganz schnell und mit wenig Aufwand einen starken positiven Schub geben!

Wichtig ist, dass Du die Schritte **jeden Tag** wiederholst.

Mache deshalb zu Deiner eigenen Kontrolle jeden Tag bei jedem Schritt, den Du umgesetzt hast, einen Haken! Dieses Blatt reicht Dir so für eine ganze Woche. Für die nächste Woche machst Du Dir dann einfach einen weiteren Ausdruck von dieser Liste.

#	To-do	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1	Blickkontakt: Schau ihr freundlich in die Augen, wenn Du mit ihr sprichst.							
2	Berührung: Berühre sie sanft oder umarme sie beim Nach-Hausekommen.							
3	Begrüßung: Steh auf und gehe zu ihr hin, wenn sie nach Hause kommt.							
4	Lob und Dank: Finde etwas, das Du magst und danke ihr / drücke Deine Wertschätzung dafür aus.							
5	Interesse zeigen: Frage sie, wie ihr Tag heute war und höre ihr zu.							
6	Persönliches Gespräch: Nimm Dir mindestens 5 Minuten für ein persönliches Gespräch mit ihr und schenke ihr dabei Deine volle Aufmerksamkeit (kein Handy, kein Telefon, kein Fernseher, ...)							
7	ihren Namen sagen: Sprich sie mit ihrem Namen an.							
8	Sei proaktiv: Tue etwas für Euch, ohne dazu aufgefordert zu werden (z.B. einkaufen, aufräumen)							
9	Humor: Lächle und bringe sie zum lachen							