



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## RÜCKBLICK UND AUSBLICK

Herzlichen Glückwunsch! Du hast den Übergang ins Jahr 2022 geschafft! Schön, dass du auch in diesem Jahr wieder hier reinliest! Vielleicht hast du es bemerkt: Wir haben uns eine längere Pause genehmigt. Für mich war das Zeit für Familie, Weihnachten, Skifahren und Ausschlafen! Auch für einen Rückblick auf das alte Jahr habe ich mir ein paar Minuten genommen. Dabei entdeckte ich vieles, wofür ich sehr dankbar bin, und dachte über manche gelernte Lektion nach. Eine davon ist: Ich kann mit jemandem ganz unterschiedlicher Meinung und trotzdem noch richtig gut befreundet sein! Und natürlich habe ich mir etwas für 2022 vorgenommen. Du vielleicht auch? Hoffentlich gehören wir nicht zu den 15% Menschen, die bis Ende Januar schon wieder alle Vorsätze über Bord geworfen haben.

So möchte ich es lernen, mich nicht mehr mit anderen zu vergleichen. Das ist so zerstörerisch, entmutigend und zehrt an meinem Wohlbefinden. Diese Selbstverletzung will ich mir in Zukunft einfach nicht mehr antun.

Wenn ich etwas loslasse, ist es oft hilfreich, einen Ersatz dafür zu finden. Wenn ich mich von einer alten Hose trenne, benötige ich eine neue. Und wenn wir uns entscheiden, etwas nicht mehr zu tun, ist es gut, einen Ersatz dafür zu wählen. So möchte ich zukünftig meine Energie dafür einsetzen, mehr das, was ich bin und kann, zu schätzen und zu nutzen. Oscar Wilde beschreibt das auch: Sei du selbst, alle anderen gibt es schon.

Gibt es bei dir auch ein Charakterthema, in dem du 2022 wachsen willst? Dann tritt eine Entscheidung und beginn mit dem Training!

Außerdem will ich in diesem Jahr Neues ausprobieren, mutiger und risikofreudiger sein. Spannende Ideen habe ich schon! Einige davon werden wir zusammen als Paar angehen. So wollen wir zum Beispiel an einem öffentlichen Platz in unserem Dorf einen Kräutergarten anlegen. Außerdem haben wir uns vorgenommen, mehr für Paare aus unserer Nachbarschaft da zu sein, unser Haus für sie zu öffnen, unser Leben mit ihnen zu teilen.

Und ganz unabhängig voneinander hatten mein Mann und ich gestern den Gedanken, einander öfter in die Augen zu schauen. Erstaunlich! Anscheinend etwas, was wir beide in letzter Zeit vernachlässigt haben.

Dies waren meine Gedanken zum Jahresanfang. Hoffentlich motivieren sie dich ein wenig, das neue Jahr reflektiert und geplant anzugehen.

**von Constanze Gramsch,**

verheiratet mit Achim. Beide arbeiten bei FAMILYLIFE.

## NEXT LEVEL

### FÜR MEINE BEZIEHUNG:

*Nimm dir 10 Minuten für  
Rückblick und Ausblick,  
allein oder als Paar:*

*10 Dinge aus 2021, für die  
du dankbar bist?*

*Was hast du gelernt?*

*Was willst du loslassen?*

*Wodurch willst du es  
ersetzen?*

- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .