



# familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

## Wer darf in unseren Kreis?

Heute folgt die Fortsetzung unserer Miniserie zu Ira Schneiders neuem Buch „Jeden Tag ein neues Ja“. Darin stellt sie zahlreiche praktische Tools vor, die Paare ganz einfach für produktive Gespräche zu zweit anwenden können – sowohl präventiv zur Stärkung der Ehe als auch zur Vorbereitung auf die Ehe.

Heute möchten wir euch die Methode „Wer darf in unseren Kreis?“ näherbringen. Diese Übung hilft uns, uns innerlich abzugrenzen und klar zu visualisieren, welche Menschen wir in unser (Paar-)Leben lassen möchten – und wie nah an unser Herz. Im Podcast und im Gespräch mit Constanze erklärt Ira diese Übung und beantwortet Fragen dazu.

### **NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG - Macht die Übung wie folgt.**

#### **1. Erstellt zunächst getrennt voneinander eine Liste:**

- Notiert jeder für sich auf einem Blatt Papier alle Personen, mit denen ihr in eurem Leben regelmäßig Kontakt habt.

#### **2. Zeichnet einen Kreis:**

- Kopiert euch eine Vorlage oder zeichnet einen großen Kreis mit mehreren Schichten auf ein Blatt Papier – genug Platz, um die Namen der Personen eintragen zu können. In die Mitte des Kreises tragt eure beiden Namen ein.

#### **3. Verteilt die Personen:**

- Platziert die Namen aus euren Listen im Kreis. Je näher euch eine Person steht – oder stehen soll –, desto näher tragt ihr sie zur Mitte ein.

#### **4. Redet miteinander:**

- Tauscht euch darüber aus, wie nah oder fern ihr bestimmten Menschen seid. Dabei könnt ihr spannende Erkenntnisse gewinnen:
  - Positive Beziehungen: Welche Personen tun euch besonders gut? Kreist diese ein und überlegt gemeinsam, wie ihr noch mehr Zeit mit ihnen verbringen könnt.
  - Abgrenzung: Gibt es Personen, die euch (zu) nah sind, obwohl ihr das vielleicht gar nicht möchtet? Besprecht, wie ihr mit diesen Kontakten künftig umgehen möchtet.
  - Unterschiedliche Empfindungen: Vielleicht gibt es Personen, die einem von euch guttun, dem anderen jedoch nicht. Das ist eine gute Gelegenheit, offen darüber zu sprechen und Lösungen zu finden, die für euch beide passen.

Diese einfache Methode kann viel Klarheit bringen und dabei helfen, bewusster mit euren Beziehungen umzugehen.

Ira Schneider ist Paartherapeutin. Sie arbeitet in einer psychologischen Beratungsinstitution für Paare, Einzelpersonen und Familien. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die Paararbeit der Stadtkirche 316.

Buchbestellung: kurze E-Mail mit eurer Anschrift an: [info-schneider-ira@web.de](mailto:info-schneider-ira@web.de)

Newsletter: <https://schneider-ira.com/newsletter/>

Instagram: [@ira.schneider\\_](https://www.instagram.com/ira.schneider_)

Gespräch geführt von Constanze Gramsch, Mitarbeiterin von FAMILYLIFE und verheiratet mit Achim.

Weitere Artikel: [familylife.de/time](https://familylife.de/time)