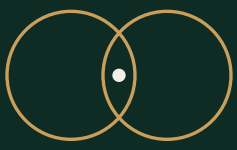
EIN GESCHENKTAGEBUCH FÜR PAARE

Ein Date, nur wir zwei



7 Abende, um einander neu zu überraschen und Nähe wiederzufinden

Svetlana Novikova

@novikova.energy

15–20 MINUTEN PRO ABEND · 7 ABENDE

Ein Date, nur wir zwei!

7 Abende, um einander neu zu überraschen und Nähe wiederzufinden

EIN GESCHENKTAGEBUCH FÜR ZWEI · 15–20 MINUTEN PRO ABEND

Svetlana Novikova · @novikova.energy

Ein Brief von Svetlana

Liebe Leserin,

Nach vielen gemeinsamen Jahren kann es sich anfühlen, als wüsstet ihr schon alles voneinander. Und dann öffnet eine unerwartete Frage, ein gemeinsames Lachen oder ein Spaziergang ohne Eile ein neues Kapitel. Dieses Tagebuch lädt euch ein, den Alltag hinter euch zu lassen und den Menschen an eurer Seite neu zu entdecken.

In nur zwei Tagen erreichten meine Videos über Einsamkeit in Beziehungen rund eine Million Aufrufe. Ich habe dieses Tagebuch geschrieben, um Paaren zu helfen, einander neu wahrzunehmen und sich an ihre Liebe zu erinnern.

Wenn in einer Beziehung Aufrichtigkeit und Respekt lebendig sind, kann ein Neuanfang mit etwas Kleinem beginnen: zwanzig Minuten füreinander, einander in Ruhe zuhören und sich daran erinnern, was euch einmal zum Lachen gebracht hat. Wartet nicht auf den perfekten Moment. Sucht euch einen Abend aus, der für euch beide passt.

Nähe entsteht gemeinsam. Bleib dem treu, was dir wichtig ist, und achtet den Respekt, den ihr einander schuldet.

Herzlich, Svetlana

Für: _____

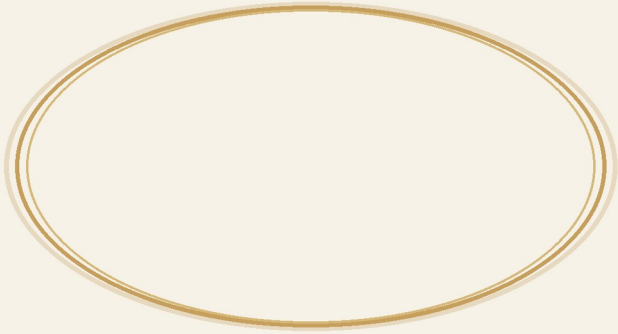
Von: _____

Unser erster gemeinsamer Abend ist am:

_____

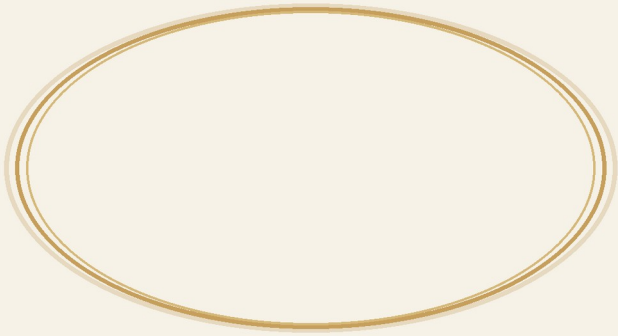
Zwei Augenblicke unserer Geschichte

Vom Anfang bis zu unserem Heute



Der Anfang unserer Geschichte

Datum: _____



Wir heute

Datum: _____

Zwei Fotos. Eine Geschichte, die ihr gemeinsam weiterschreibt.

So nutzt ihr diese gemeinsamen Abende

Wählt einen Abend ohne Zeitdruck. Jedes Date beginnt mit einem überraschenden Satz, einer kleinen Aktivität und einer Gesprächsfrage. Plant etwa 15–20 Minuten ein.

Ihr könnt jede Aufgabe auslassen oder euch eine eigene ausdenken. Es gibt keine Tests, richtigen Antworten oder Verpflichtungen. Es geht darum, einander echte Aufmerksamkeit zu schenken, nicht darum, ein perfektes Paar zu sein.

Eine Zeit, die für uns passt:

Drei Schritte zu einem Abend zu zweit

01 Zuerst erinnert euch daran, wie schön gemeinsame Zeit sein kann.

02 Dann schenkt euch Aufmerksamkeit, Zärtlichkeit und etwas Neues.

03 Zum Schluss entscheidet, was ihr wiederholen möchtet.

Jedes Date kann zu Hause, bei einem Spaziergang oder im Café stattfinden.

Was möchten wir in unseren gemeinsamen Abenden wieder öfter erleben?

Abend 1 · Wie beim ersten Date

„Stell dir vor, wir hätten uns gerade erst kennengelernt. Wohin würdest du mich heute Abend ausführen?“

Antwortet abwechselnd. Sucht euch danach ein Detail für heute Abend aus, wie bei einem ersten Date: ein Getränk, Musik, einen Ort oder ein Gesprächsthema.

Was habe ich heute Neues an dir bemerkt?

Welchen Moment aus unserer Anfangszeit würde ich gern noch einmal erleben?

Nach dem gemeinsamen Abend 1

Welche deiner Gesten hat heute mehr gesagt als Worte?

Was an diesem Abend hat mir geholfen, mich dir nahe zu fühlen?

Welches Detail dieses Abends möchte ich in Erinnerung behalten?