Wohlkapitel

Endlich im besten Alter

Für uns als Paar

Mach was draus. Gemeinsam Neues entdecken.



Ein Wohlkapitel-Arbeitsbuch mit Clara und Paul

Für Paare ab 45

1 | UNSER ALLTAG UND ZWEI EIGENE WÜNSCHE

Ein gewöhnlicher Samstag

Vielleicht beginnt eure Suche mit einem einfachen Satz: «Wir könnten wieder einmal etwas zusammen unternehmen.» Ihr mögt euren Alltag und habt trotzdem Lust auf eine neue Idee. Dafür braucht es keinen besonderen Anlass. Ein freier Nachmittag, ein gemeinsamer Weg oder ein Gespräch über etwas Interessantes kann der Ausgangspunkt sein.

Ein vollständig erfundenes Beispiel: Sara und Jan sitzen am Samstag beim Frühstück. Sara schlägt vor, später in die Stadt zu fahren. Jan hätte Lust, einen unbekannten Weg am Waldrand auszuprobieren. Beide wollten etwas gemeinsam tun. Nur die Bilder dazu waren verschieden. Sara freut sich auf kleine Entdeckungen in Geschäften und Gassen. Jan möchte draussen sein und sich bewegen.

Die beiden müssen sich jetzt noch nicht entscheiden. Sie können zunächst sagen, was ihnen an ihrem Vorschlag gefällt. Vielleicht finden sie später etwas Passendes. Vielleicht bleibt es heute beim Frühstück, und sie nehmen ihre Ideen für einen anderen Tag mit. Auch ein schöner vertrauter Samstag darf ein gutes Ergebnis sein.

Beginnt mit einem eigenen gewöhnlichen Moment. Wann habt ihr zuletzt überlegt, was ihr gern zusammen machen würdet? Erinnert euch an die Vorschläge und an das, was euch daran interessierte. Es geht zunächst um eure beiden Vorstellungen. Eine gemeinsame Aktivität wählt ihr erst, wenn ihr sie etwas genauer kennt.

> Ein gemeinsamer Wunsch darf mit zwei verschiedenen Bildern beginnen.

Zum Ausprobieren: Erzählt einander von einem Vorschlag, auf den ihr selbst neugierig wärt. Eine Entscheidung braucht ihr heute noch nicht.

Passende Arbeitsseite: Seite 10

1 | UNSER ALLTAG UND ZWEI EIGENE WÜNSCHE

Unsere Ausgangslage

Schaut auf eure gegenwärtigen Möglichkeiten. Nutzt die drei Zeilen für Zeit, verfügbare Energie und feste Verpflichtungen. Tragt in den mittleren Spalten jeweils eure eigene Sicht ein. Die Tabelle beschreibt eure Ausgangslage; sie soll nicht euren ganzen Alltag neu ordnen.

Ein vollständig erfundener Eintrag könnte lauten: «Zeit / Person A: ein freier Nachmittag / Person B: eher ein kurzer Abend». Unterschiedliche Angaben dürfen stehen bleiben. Vielleicht passen sie später zu verschiedenen Ideen. Notiert lieber eine offene Frage, als schon einen gemeinsamen Zeitraum anzunehmen. Auch ein kleines Fenster kann für einen begrenzten Einblick ausreichen.

Zwei Ausgangslagen werden sichtbar, bevor ihr eine gemeinsame Möglichkeit wählt.

Zeit, Energie oder Verpflichtung	So ist es bei Person A	So ist es bei Person B

Passende Arbeitsseite: Seite 10