

# Neue Liebe in der Lebensmitte

*Das Begleitjournal*

Fragen und praktische Übungen  
mit Raum für Ihre eigenen Antworten

60 Fragen · 15 Übungen · Ihr eigenes Tempo

Dieses Journal gehört

Begonnen am

[anneloreschneider.de](http://anneloreschneider.de)

## So können Sie das Journal nutzen

Dieses Journal begleitet das Buch „Neue Liebe in der Lebensmitte“. Hier haben die Fragen aus den fünfzehn Kapiteln ihren eigenen Platz. Dazu kommen praktische Übungen, die Sie tatsächlich ausprobieren können, und Seiten für Ihre Erfahrungen danach.

Vielleicht lernen Sie gerade jemanden kennen. Vielleicht möchten Sie sich erst einmal darüber klar werden, was Sie sich heute von einer Beziehung wünschen. Sie können bei dem Kapitel beginnen, das zu Ihrer gegenwärtigen Situation passt.

### Vier Seiten für jedes Thema

Auf den ersten beiden Seiten finden Sie jeweils zwei Fragen und viel Schreibraum. Wählen Sie eine Frage aus oder bearbeiten Sie mehrere. Stichworte reichen ebenso wie längere Antworten.

Die dritte Seite lädt zum Ausprobieren ein. Lesen Sie die Anleitung zunächst in Ruhe und legen Sie bereit, was Sie brauchen. Die vierte Seite ist für das gedacht, was Sie dabei bemerkt haben. Auch „Das hat heute nicht zu mir gepasst“ ist eine brauchbare Beobachtung.

### Sie bestimmen das Tempo

Sie müssen keine Seite vollständig ausfüllen und keine Übung zu Ende führen. Lassen Sie eine Frage aus, wenn sie heute nicht passt. Bei einer gemeinsamen Übung stimmen beide freiwillig zu. Ein Stopp gilt sofort. Wählen Sie Berührungen und Bewegungen so, dass sie angenehm bleiben.

Wenn Sie später eine Frage erneut beantworten möchten, notieren Sie ein neues Datum. Eine veränderte Antwort kann zeigen, dass sich Ihr Alltag, Ihre Wünsche oder Ihre Beziehung weiterentwickelt haben. Sie brauchen die frühere Antwort dafür nicht zu streichen.

### Für Ihre Notizen

Ihre Einträge dürfen privat bleiben. Sie entscheiden, ob Sie etwas daraus teilen möchten. Beim Ausdruck können Sie einzelne Kapitel wählen und eine Übungsseite später erneut ausdrucken. Die Seiten sind auch in Schwarz-Weiß gut nutzbar.

In der ausfüllbaren PDF-Fassung können Sie direkt in die Felder schreiben. Laden Sie die Datei herunter, öffnen Sie sie in einem PDF-Programm mit Formularunterstützung und speichern Sie Ihre ausgefüllte Fassung unter einem eigenen Namen. Für längere Einträge können Sie auch die Seite „Freie Notizen“ nutzen.

Ich wünsche Ihnen Zeit für Ihre eigenen Antworten und Freude an den kleinen Erfahrungen, die daraus entstehen können.

Ihre Annelore Schneider

# Ihr Weg durch das Journal

Sie können der Reihenfolge des Buches folgen oder direkt bei einem Thema beginnen, das Sie gerade beschäftigt.

|    |                                                     |    |
|----|-----------------------------------------------------|----|
| 01 | Bin ich bereit für eine neue Liebe?.....            | 5  |
| 02 | Was wünsche ich mir heute von der Liebe?.....       | 9  |
| 03 | Vergangenes würdigen und Neues zulassen.....        | 13 |
| 04 | Wo neue Begegnungen möglich werden.....             | 17 |
| 05 | Online Dating im eigenen Tempo.....                 | 21 |
| 06 | Vom ersten Kontakt zum ersten Treffen.....          | 25 |
| 07 | Wenn aus einer Begegnung keine Beziehung wird.....  | 29 |
| 08 | Vertrauen braucht Zeit.....                         | 33 |
| 09 | Körper und Intimität.....                           | 37 |
| 10 | Wir bringen beide ein Leben mit.....                | 41 |
| 11 | Wie viel Nähe möchte ich?.....                      | 45 |
| 12 | Wünsche aussprechen und Unterschiede verstehen..... | 49 |
| 13 | Alte Erfahrungen und neue Konflikte.....            | 53 |
| 14 | Liebe ohne Selbstaufgabe.....                       | 57 |
| 15 | Was wir noch miteinander erleben wollen.....        | 61 |
|    | Was ich mitnehme.....                               | 65 |
|    | Eine Übung erneut ausprobieren.....                 | 66 |
|    | Freie Notizen.....                                  | 67 |
|    | Quellen und weiterführende Links.....               | 68 |

# Mein Ausgangspunkt

Halten Sie fest, was Sie heute zu diesem Journal führt. Einige Worte genügen. Sie können später noch einmal auf diese Seite zurückkommen.

Datum

**Das beschäftigt mich gerade beim Gedanken an eine neue Liebe**

**Dafür möchte ich mir in der nächsten Zeit Raum nehmen**

**Mit diesem Kapitel möchte ich beginnen**

# Bin ich bereit für eine neue Liebe?

Nehmen Sie sich die Fragen einzeln vor. Es gibt keinen Punktestand und keine Antwort, die Sie zu einem Treffen verpflichtet.

Datum

**1 Für welchen konkreten Schritt fühle ich mich heute offen und welcher wäre mir noch zu viel?**

**2 Was macht mir beim Gedanken an einen neuen Menschen Freude und was macht mir Sorge?**

# Weiterdenken

Bin ich bereit für eine neue Liebe?

Datum

**3 Wie viel Aufmerksamkeit könnte ich einem neuen Menschen in meinem heutigen Alltag geben?**

**4 Was brauche ich, um eine Begegnung in meinem eigenen Tempo zu gestalten?**

# Sich selbst Geborgenheit schenken

Allein · etwa 1 Minute



Setzen Sie sich bequem hin. Kreuzen Sie die Arme locker vor dem Oberkörper und legen Sie Ihre Hände auf die Schulterkuppen der jeweils anderen Seite. Lassen Sie die Hände dort sanft ruhen – wie bei einer behutsamen Umarmung.

Atmen Sie ruhig in Ihrem gewohnten Rhythmus weiter. Spüren Sie die Wärme Ihrer Hände und den sanften Kontakt an Ihren Schultern. Diese Haltung kann ein Gefühl von Halt und Geborgenheit vermitteln.

Bleiben Sie etwa eine Minute so oder solange es sich angenehm anfühlt. Lösen Sie anschließend langsam die Hände und lassen Sie die Arme entspannt sinken.

## Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

# Meine Erfahrungen

Sich selbst Geborgenheit schenken

Datum

**So habe ich gegessen und die Hände aufgelegt**

**So habe ich die Berührung erlebt**

**Das möchte ich beim nächsten Mal beibehalten oder verändern**

# Was wünsche ich mir heute von der Liebe?

Nehmen Sie sich die Fragen einzeln vor. Vielleicht bleibt Ihnen eine davon besonders im Kopf. Sie müssen die Antworten niemandem zeigen.

Datum

**1 Was wünsche ich mir heute von einer Beziehung, das mir vor zwanzig Jahren noch weniger wichtig war?**

**2 Welche Vorstellung von Liebe habe ich übernommen, ohne zu prüfen, ob sie noch zu mir passt?**

## Weiterdenken

Was wünsche ich mir heute von der Liebe?

Datum

**3 Woran würde ich an einem gewöhnlichen Tag merken, dass meine Wünsche nach Nähe und Eigenständigkeit Raum bekommen?**

**4 Welchen konkreten Wunsch möchte ich mir selbst eingestehen oder einem anderen Menschen gegenüber aussprechen?**

# Einem Wunsch zehn Minuten geben

Allein · etwa 10 Minuten

Wählen Sie einen kleinen Wunsch, den Sie heute allein verwirklichen können. Vielleicht wünschen Sie sich ungestörte Zeit, mehr Bewegung oder einen Moment mit Musik. Nehmen Sie etwas, das sich mit den Dingen umsetzen lässt, die bereits da sind.

Sprechen Sie den Wunsch laut aus: „Ich möchte mir jetzt zehn Minuten Zeit zum Musikhören nehmen.“ Formulieren Sie Ihren eigenen Satz. Legen Sie anschließend bereit, was Sie brauchen. Stellen Sie beispielsweise ein Glas Wasser neben Ihren Lieblingsplatz und wählen Sie ein Musikstück aus.

Verbringen Sie die nächsten zehn Minuten tatsächlich mit der gewählten Tätigkeit. Lassen Sie eine andere Aufgabe dafür liegen, sofern sie warten kann. Wenn Ihnen etwas nicht gefällt, verändern Sie eine Kleinigkeit: die Lautstärke, den Sitzplatz oder die Bewegung.

Beenden Sie die Tätigkeit bewusst. Sagen Sie in einem Satz, was daran zu Ihrem Wunsch gepasst hat. Wenn Sie das später mit einem Partner teilen möchten, haben Sie eine konkrete Erfahrung, von der Sie erzählen können.

## Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

# Meine Erfahrungen

Einem Wunsch zehn Minuten geben

Datum

**Diesen Wunsch habe ich ausgesprochen und so habe ich ihn umgesetzt**

**Das hat mir während der zehn Minuten gefallen oder gefehlt**

**Davon möchte ich einem anderen Menschen erzählen**

# Vergangenes würdigen und Neues zulassen

Wählen Sie eine Frage aus, die Sie heute näher betrachten möchten. Sie können dabei an eine bestimmte Situation denken.

Datum

## 1 Was aus einer früheren Beziehung ist mir weiterhin wertvoll?

## 2 Welche offene Frage beschäftigt mich noch und was weiß ich unabhängig von ihrer Antwort?

# Weiterdenken

Vergangenes würdigen und Neues zulassen

Datum

**3 Wann erkenne ich im heutigen Kontakt eine alte Gewohnheit und was könnte ich dann anders versuchen?**

**4 Was möchte ich einem neuen Menschen von meiner Geschichte erzählen, wenn genügend Vertrauen gewachsen ist?**

# Einem Erinnerungsstück einen Platz geben

Allein · etwa 5 Minuten

Wählen Sie einen kleinen Gegenstand oder ein Foto, das mit einer freundlichen Erinnerung verbunden ist. Nehmen Sie für diese Übung ausdrücklich etwas, das Sie heute gern anschauen möchten. Ein Gegenstand, der Sie stark aufwühlt, kann an seinem bisherigen Platz bleiben.

Legen Sie das Erinnerungsstück vor sich auf einen Tisch. Betrachten Sie es etwa eine Minute. Sie dürfen es in die Hand nehmen, drehen oder wieder ablegen. Sprechen Sie einen einfachen Satz dazu, etwa: „Daran erinnere ich mich gern.“ Sie müssen die ganze Geschichte dazu nicht erzählen.

Suchen Sie nun einen Platz, an dem das Stück für Sie gut aufgehoben ist. Das kann sein bisheriger Platz, eine Schublade oder ein sichtbarer Ort sein. Stellen oder legen Sie es tatsächlich dorthin. Es geht nicht darum, etwas wegzugeben oder sich zu einem Abschied zu zwingen.

Wenden Sie sich anschließend etwas zu, das heute zu Ihrem Leben gehört. Nehmen Sie Ihr aktuelles Buch in die Hand, gießen Sie eine Pflanze oder gehen Sie kurz vor die Tür. Beenden Sie die Übung jederzeit, wenn Sie nicht weitergehen möchten.

## Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

# Meine Erfahrungen

Einem Erinnerungsstück einen Platz geben

Datum

**Dieses Erinnerungsstück habe ich gewählt und hier hat es seinen Platz**

**So war es, das Stück anzuschauen und wieder abzulegen**

**Dieser heutigen Tätigkeit habe ich mich anschließend zugewandt**

# Wo neue Begegnungen möglich werden

Wählen Sie eine Frage aus, die zu Ihrem heutigen Alltag passt. Vielleicht können Sie daraus eine kleine Handlung für die kommende Woche ableiten.

Datum

**1 Wo begegnen mir bereits Menschen und an welcher Stelle möchte ich etwas mehr Zeit für ein Gespräch lassen?**

**2 Welche Tätigkeit würde ich auch dann gern mit anderen teilen, wenn daraus keine Partnerschaft entsteht?**

## Weiterdenken

Wo neue Begegnungen möglich werden

Datum

**3 Wem möchte ich erzählen, dass ich offen für neue Bekanntschaften bin, und welche Unterstützung wäre mir angenehm?**

**4 Welche konkrete Gelegenheit möchte ich als Nächstes ausprobieren und was würde mir den Anfang erleichtern?**

# Anspannung in den Händen lösen

Allein · etwa 2 Minuten

Wenn Sie vor einer neuen Begegnung angespannt sind, können Sie diese kurze Übung im Sitzen ausprobieren. Legen Sie die Unterarme bequem auf die Oberschenkel und lassen Sie die Schultern locker.

Schließen Sie die Hände behutsam zu Fäusten. Halten Sie die leichte Spannung für einige Sekunden, während Sie normal weiteratmen. Öffnen Sie die Hände anschließend langsam und lassen Sie die Finger locker werden.

Spüren Sie etwa zehn bis zwanzig Sekunden lang den Unterschied zwischen Anspannen und Loslassen. Wiederholen Sie den Ablauf zwei- oder dreimal, wenn er angenehm ist. Lassen Sie schmerzhaft oder verletzte Bereiche aus und beenden Sie die Übung, wenn Beschwerden entstehen.

Diese kurze Anwendung greift das Prinzip der progressiven Muskelentspannung auf. Dabei werden Muskelgruppen nacheinander behutsam angespannt und wieder gelöst.

Zum Hintergrund: NHS inform · Progressive muscle relaxation. Den Link finden Sie auf Seite 68.

## Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

# Meine Erfahrungen

Anspannung in den Händen lösen

Datum

**So habe ich die Hände angespannt und wieder gelöst**

**Diesen Unterschied habe ich wahrgenommen oder auch nicht wahrgenommen**

**Bei dieser nächsten Gelegenheit möchte ich mir eine kurze Pause nehmen**

# Online Dating im eigenen Tempo

Wählen Sie die Frage aus, die Ihnen beim nächsten Schritt am meisten hilft.

Datum

**1 Was möchte ich über mich erzählen, damit ein anderer einen ersten Eindruck von meinem heutigen Leben bekommt?**

**2 Welche Angaben und Erfahrungen sollen zunächst privat bleiben?**

## Weiterdenken

Online Dating im eigenen Tempo

Datum

**3 Wie viel Zeit möchte ich für die Suche verwenden, ohne meine anderen Interessen zu vernachlässigen?**

**4 Woran würde ich merken, dass ich einen Austausch fortsetzen, ein Treffen vorschlagen oder einen Kontakt beenden möchte?**

# Mit den Sinnen ins Hier und Jetzt zurückkommen

Allein · etwa 2 Minuten

Wenn Sie beim Warten auf eine Nachricht immer wieder zum Telefon greifen, legen Sie es für einen Moment beiseite. Setzen Sie sich bequem hin und spüren Sie, wo Ihre Füße den Boden berühren.

Schauen Sie sich langsam um. Suchen Sie fünf Dinge, die Sie sehen können. Lassen Sie den Blick jeweils kurz darauf ruhen: auf einer Farbe, einer Form oder einem Gegenstand.

Hören Sie anschließend auf drei Geräusche in Ihrer Umgebung. Berühren Sie dann eine erreichbare Oberfläche, etwa den Stoff Ihres Sessels oder die Tischplatte. Nehmen Sie wahr, ob sie warm oder kühl, glatt oder rau ist.

Bleiben Sie insgesamt etwa ein bis zwei Minuten bei diesen Wahrnehmungen. Danach können Sie das Telefon weiter liegen lassen und sich wieder dem zuwenden, was Sie gerade tun wollten. Die ausstehende Nachricht muss während der Übung nicht geklärt werden.

Zum Hintergrund: WHO · Doing What Matters in Times of Stress. Den Link finden Sie auf Seite 68.

## Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

# Meine Erfahrungen

Mit den Sinnen ins Hier und Jetzt zurückkommen

Datum

**Diese Dinge, Geräusche und Oberflächen sind mir aufgefallen**

**So war es, das Telefon eine Weile liegen zu lassen**

**Dieser Tätigkeit habe ich mich danach zugewandt**

# Vom ersten Kontakt zum ersten Treffen

Wählen Sie eine Frage aus, die zu der Begegnung passt, die Sie gerade vorbereiten oder erlebt haben.

Datum

**1 Welche Bedingungen helfen mir, bei einer ersten Verabredung gut anzukommen und mich auf ein Gespräch einzulassen?**

**2 Was möchte ich von diesem Menschen erfahren, weil es mich selbst interessiert?**

# Weiterdenken

Vom ersten Kontakt zum ersten Treffen

Datum

**3 In welcher Situation konnte ich meine Meinung oder einen Wunsch aussprechen, und wie hat der andere darauf reagiert?**

**4 Möchte ich eine weitere Begegnung, und was genau macht mich darauf neugierig?**

# Eine Atempause vor dem ersten Treffen

Allein · etwa 5 Minuten



Planen Sie vor dem Aufbruch einige ruhige Minuten ein. Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl, stellen Sie beide Füße auf den Boden und legen Sie die Hände locker ab.

Lassen Sie den Atem sanft ein- und ausströmen. Sie können durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Atmen Sie nur so tief, wie es angenehm ist, ohne den Atem zu erzwingen oder anzuhalten.

Wenn es Ihnen hilft, zählen Sie beim Einatmen langsam mit und beim Ausatmen erneut. Sie können sich dabei an eins bis fünf orientieren und bei einer kleineren Zahl bleiben, wenn das besser zu Ihrem Atem passt.

Nehmen Sie sich ungefähr fünf Minuten Zeit, solange Sie sich dabei wohlfühlen. Falls Ihnen schwindelig wird oder die Übung unangenehm ist, beenden Sie das bewusste Steuern und lassen Sie den Atem wieder von selbst fließen. Stehen Sie anschließend in Ruhe auf und machen Sie sich auf den Weg.

Zum Hintergrund: NHS · [Breathing exercises for stress](#). Den Link finden Sie auf Seite 68.

## Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

# Meine Erfahrungen

Eine Atempause vor dem ersten Treffen

Datum

**So habe ich meinen Platz und die Atembewegung angenehm gestaltet**

**Das habe ich während der Atempause bemerkt**

**Diese kleine Vorbereitung möchte ich vor einem nächsten Treffen wiederholen**

# Wenn aus einer Begegnung keine Beziehung wird

Wählen Sie eine Frage aus, die zu einem Kontakt passt, der Sie gerade beschäftigt.

Datum

**1 Was weiß ich über das Ende dieser Begegnung und welche Erklärung habe ich selbst hinzugefügt?**

**2 Was brauche ich jetzt, bevor ich mich wieder verabreden möchte?**

## Weiterdenken

Wenn aus einer Begegnung keine Beziehung wird

Datum

**3 Wie kann ich einen Kontakt freundlich beenden, ohne eine Fortsetzung in Aussicht zu stellen, die ich nicht wünsche?**

**4 Welche Kontakte und Tätigkeiten möchte ich in meinem Alltag weiter pflegen, auch wenn sich aus dieser Begegnung keine Beziehung entwickelt hat?**

# Eine Klopfpause an der Handkante

Allein · etwa 2 Minuten

Die folgende kurze Variante greift das Klopfen an der Handkante auf, das auch in der EFT-Klopftechnik verwendet wird. Probieren Sie sie nur aus, wenn sich diese Art der Berührung für Sie angenehm anfühlt. Sie müssen dabei kein bestimmtes Gefühl erreichen.

Setzen Sie sich bequem hin und lassen Sie eine Hand locker vor sich ruhen. Klopfen Sie mit zwei oder drei Fingerkuppen der anderen Hand ganz leicht auf die weiche Außenkante zwischen dem kleinen Finger und dem Handgelenk. Bleiben Sie für etwa zwanzig Sekunden bei einem ruhigen, angenehmen Rhythmus.

Wenn Sie möchten, sagen Sie dabei einen freundlichen Satz, der für Sie stimmt: „Ich bin enttäuscht und darf mir Zeit lassen.“ Sie können auch schweigen. Lassen Sie schmerzhaftes oder verletzte Stellen aus und hören Sie auf, sobald die Berührung unangenehm wird.

Legen Sie anschließend beide Hände locker ab. Schauen Sie sich im Raum um und atmen Sie in Ihrem gewohnten Rhythmus weiter. Entscheiden Sie dann, ob Sie noch einen kurzen Durchgang machen oder zu einer anderen Tätigkeit übergehen möchten.

Die ausführlichere Anleitung aus dem Buch finden Sie auf der Homepage:

<https://anneloreschneider.de/eft-klopftechnik/>

## Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

# Meine Erfahrungen

Eine Klopfpause an der Handkante

Datum

**So habe ich die Klopfpause ausprobiert und diesen Satz habe ich gewählt**

**So war die Berührung für mich**

**Das möchte ich mir nach dieser Begegnung heute noch ermöglichen**

# Vertrauen braucht Zeit

Wählen Sie eine Frage aus, die zu Ihrem heutigen Kennenlernen passt.

Datum

## 1 Woran merke ich im Alltag, dass ich mich auf einen Menschen verlassen kann?

## 2 Welche frühere Erfahrung beeinflusst meinen Blick auf diesen Kontakt und was weiß ich über die heutige Situation?

# Weiterdenken

Vertrauen braucht Zeit

Datum

**3 Welchen Wunsch oder welche Grenze möchte ich aussprechen, damit der andere mich besser verstehen kann?**

**4 Welchen nächsten Schritt möchte ich mit diesem Menschen gehen und welche gemeinsame Erfahrung gibt mir dafür Vertrauen?**

## Nähe und Abstand ausprobieren

Zu zweit · etwa 5 Minuten

Für diese Übung brauchen Sie etwa fünf Minuten, etwas Platz und eine vertraute Person, mit der Sie sie gern ausprobieren möchten. Vereinbaren Sie vorher, dass beide jederzeit aufhören können und jedes Stopp sofort gilt.

Stellen Sie sich mit ungefähr zwei bis drei Metern Abstand gegenüber. Eine Person bleibt stehen. Die andere kommt langsam, in kleinen Schritten näher. Die stehende Person sagt Stopp, sobald der Abstand angenehm ist und sie keine weitere Annäherung möchte. Sie braucht nicht zu warten, bis es ihr zu nah wird.

Die andere Person bleibt sofort stehen. Mit den Worten Etwas weiter zurück kann der Abstand wieder vergrößert werden. Lassen Sie sich Zeit, bis die stehende Person den Abstand für sich passend findet. Auch die Person, die sich bewegt, kann jederzeit stoppen.

Treten Sie anschließend wieder auseinander und tauschen Sie die Rollen. Sie können den Ablauf ein zweites Mal wiederholen, wenn beide das möchten. Körperkontakt gehört nicht zur Übung.

Sie probieren dabei aus, einen angenehmen Abstand wahrzunehmen, eine Grenze auszusprechen und auf die Grenze des anderen zu reagieren. Der passende Abstand darf bei jedem Durchgang anders sein.

### Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

# Meine Erfahrungen

Nähe und Abstand ausprobieren

Datum

**Bei diesem Abstand habe ich Stopp gesagt**

**So war es, meine Grenze auszusprechen und die andere zu beachten**

**Diesen Satz möchte ich auch außerhalb der Übung verwenden**

# Körper und Intimität

Wählen Sie eine Frage, die gerade zu Ihrer Erfahrung passt.

Datum

## 1 Welche Berührung wünsche ich mir und was möchte ich mir noch offenlassen?

## 2 Was hilft mir, mich mit meinem heutigen Körper in einer Begegnung wohlfühlen?

# Weiterdenken

Körper und Intimität

Datum

## 3 Welchen Wunsch oder welche Grenze möchte ich dem anderen mitteilen?

## 4 Was möchte ich über Gesundheit und Schutz klären, bevor wir uns sexuell näherkommen?

# Ein Lied lang in Bewegung kommen

Allein · ein Lied lang

Wählen Sie ein Lied, das Sie gern hören, und schaffen Sie etwas Platz. Sie können die Übung im Sitzen oder im Stehen machen. Nehmen Sie zunächst mit den Füßen den Takt auf oder bewegen Sie die Hände leicht zur Musik.

Lassen Sie nach und nach die Arme und Schultern mitgehen. Wenn Sie möchten, gehen Sie einige Schritte durch den Raum oder tanzen Sie. Die Bewegungen dürfen klein bleiben oder größer werden, soweit es sich angenehm anfühlt. Wählen Sie das Tempo und die Bewegungen so, dass Sie sich sicher fühlen.

Bleiben Sie für ein Lied bei der Bewegung. Wenn es zu viel wird, machen Sie eine Pause oder hören früher auf. Lassen Sie die Bewegungen am Ende langsam kleiner werden und die Arme sinken. Bleiben Sie noch einen Augenblick stehen oder sitzen und spüren Sie den Kontakt Ihrer Füße zum Boden.

Für diese wenigen Minuten können Sie sich ganz dem Rhythmus und Ihren Bewegungen zuwenden. Vielleicht entdecken Sie dabei eine Bewegung, die Sie später gern noch einmal machen möchten.

Weiterführende Links aus dem Buch zu Körper, Sexualität und Berührung finden Sie auf Seite 68.

## Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

# Meine Erfahrungen

Ein Lied lang in Bewegung kommen

Datum

**Dieses Lied und diese Bewegungen habe ich gewählt**

**Diese Bewegung war angenehm und hier wollte ich etwas verändern**

**Das möchte ich bei einem nächsten Lied wieder ausprobieren**

# Wir bringen beide ein Leben mit

Wählen Sie eine Frage, die gerade zu Ihrem Alltag passt.

Datum

**1 Welche Menschen und Verpflichtungen sollte der andere besser kennenlernen, um meinen Alltag zu verstehen?**

**2 Welche bestehende Verbindung möchte ich weiter pflegen, und wie kann ich dafür Zeit freihalten?**

## Weiterdenken

Wir bringen beide ein Leben mit

Datum

**3 Bei welchem gemeinsamen Anlass wünsche ich mir vorher eine klare Absprache?**

**4 Was wäre ein passender nächster Schritt, damit wir die Menschen im Leben des anderen kennenlernen?**

# Ein Gespräch in zwei Rollen üben

Zu zweit oder allein · etwa 5 bis 10 Minuten

Für diese Übung brauchen Sie etwa fünf bis zehn Minuten und eine vertraute Person. Sie probieren laut aus, wie Sie von einer neuen Bekanntschaft erzählen können. Wählen Sie dafür eine einfache Situation, beispielsweise ein Gespräch mit Ihrer erwachsenen Tochter oder einem Freund.

Setzen Sie sich einander gegenüber. Sagen Sie in zwei oder drei Sätzen, was Sie mitteilen möchten: „Ich habe jemanden kennengelernt, den ich gern wiedersehe. Ich möchte Dir davon erzählen. Vielleicht können wir demnächst einmal zusammen einen Kaffee trinken.“ Verwenden Sie Ihre eigenen Worte und passen Sie die Aussage Ihrer tatsächlichen Situation an.

Ihr Gegenüber hört zunächst nur zu. Danach wiederholt es kurz, was angekommen ist. Sie antworten, falls Sie etwas deutlicher sagen möchten, und sprechen Ihre Mitteilung ein zweites Mal aus.

Vereinbaren Sie nun eine einzelne Rückfrage, etwa: „Soll ich ihn denn jetzt schon kennenlernen?“ Die andere Person stellt diese Frage freundlich. Lassen Sie einen Atemzug vergehen und antworten Sie laut, zum Beispiel: „Wir können mit dem Treffen noch warten. Ich wollte Dir erst einmal erzählen, dass es ihn gibt.“ Probieren Sie die Antwort erneut, wenn sie sich beim ersten Mal noch nicht nach Ihnen anhört.

Tauschen Sie anschließend die Rollen. Die andere Person übt eine eigene kleine Mitteilung, während Sie zuhören. Beenden Sie die Übung nach wenigen Durchgängen. Sie üben, eine Nachricht verständlich auszusprechen und auf eine Frage zu antworten. Wie das spätere Gespräch tatsächlich verläuft, bleibt offen.

Sollten Sie gerade keine vertraute Person haben, können Sie sich auch selbst mit dem Handy aufnehmen und sich das Gesprochene anhören, um herauszufinden, ob Ihnen das gefällt, was Sie gesagt oder gefragt haben. Sollte das nicht der Fall sein, üben Sie es so lange, bis es sich für Sie richtig anhört.

## Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

# Meine Erfahrungen

Ein Gespräch in zwei Rollen üben

Datum

**Diese Mitteilung und diese Rückfrage habe ich laut geübt**

**Diese Worte haben sich nach mir angehört**

**So möchte ich das wirkliche Gespräch beginnen**

# Wie viel Nähe möchte ich?

Wählen Sie eine Frage, die zu Ihrer gegenwärtigen Beziehung oder zu Ihren Wünschen passt.

Datum

**1 In welchen gemeinsamen Momenten fühle ich mich einem Menschen besonders nahe?**

**2 Welche Zeit möchte ich für mich haben, auch wenn keine andere Verabredung in meinem Kalender steht?**

## Weiterdenken

Wie viel Nähe möchte ich?

Datum

**3 Was wünsche ich mir vom Wohnen zu zweit oder von einer Beziehung mit zwei Wohnungen?**

**4 Welche konkrete Verabredung möchte ich in den nächsten Wochen ausprobieren?**

# Gemeinsam sein und etwas Eigenes tun

Zu zweit etwa 20 Minuten · allein etwa 10 Minuten

Verabreden Sie mit Ihrem Partner oder einer vertrauten Person etwa zwanzig Minuten, in denen Sie diese Form des Zusammenseins ausprobieren. Suchen Sie einen Raum, in dem jeder einen bequemen Platz hat. Legen Sie zwei ruhige Beschäftigungen bereit, beispielsweise ein Buch, eine Zeitschrift oder etwas zum Zeichnen. Jeder wählt für sich.

Verbringen Sie zunächst ungefähr fünf Minuten miteinander. Erzählen Sie kurz, wie Ihr Tag war, oder trinken Sie gemeinsam einen Tee. Vereinbaren Sie dann, dass Sie sich für die nächsten zehn Minuten Ihrer eigenen Beschäftigung zuwenden. Ein leiser Timer kann das Ende anzeigen, damit niemand auf die Uhr achten muss.

Bleiben Sie im selben Raum und beschäftigen Sie sich jeweils mit dem, was Sie gewählt haben. Richten Sie Ihren Platz so ein, dass Sie bequem sitzen. Wenn etwas stört, dürfen Sie es kurz sagen und verändern. Es geht darum, eine Weile etwas Eigenes zu tun, während der andere in der Nähe ist.

Wenn die Zeit vorbei ist, legen Sie Ihre Sachen zur Seite und wenden Sie sich einander wieder zu. Jeder sagt kurz, wie diese Minuten waren und ob er etwas verändern möchte. Vielleicht möchten Sie weiter auseinander sitzen, länger lesen oder beim nächsten Mal eine andere Beschäftigung wählen.

Falls Sie gerade niemanden für die Übung haben, probieren Sie zunächst die zehn Minuten mit Ihrer gewählten Beschäftigung allein aus. Legen Sie sie an einen Zeitpunkt, an dem Sie sonst leicht nebenbei nach dem Telefon greifen. So schaffen Sie einen kleinen Zeitraum, in dem Sie bei Ihrer eigenen Tätigkeit bleiben können. Das gemeinsame Ausprobieren kann später dazukommen.

## Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

# Meine Erfahrungen

Gemeinsam sein und etwas Eigenes tun

Datum

**Damit habe ich mich beschäftigt und so haben wir die Zeit gestaltet**

**So habe ich die gemeinsame oder die eigene Zeit erlebt**

**Diesen Teil möchte ich wiederholen oder anders gestalten**

# Wünsche aussprechen und Unterschiede verstehen

Wählen Sie eine Frage, die zu einer konkreten Situation in Ihrem Leben passt.

Datum

## 1 Welchen Wunsch habe ich bisher eher angedeutet als ausgesprochen?

## 2 Wann möchte ich zunächst erzählen, bevor ich einen Rat hören kann?

## Weiterdenken

Wünsche aussprechen und Unterschiede verstehen

Datum

**3 Bei welchem Unterschied würde ich gern genauer verstehen, was dem anderen wichtig ist?**

**4 Welche kleine Absprache könnte ich beim nächsten Treffen gemeinsam mit dem anderen ausprobieren?**

# Einen kleinen Wunsch gemeinsam umsetzen

Zu zweit oder allein · etwa 10 Minuten

Nehmen Sie sich mit Ihrem Partner oder einer vertrauten Person etwa zehn Minuten. Wählen Sie eine alltägliche Tätigkeit, die Sie gleich gemeinsam ausführen können, beispielsweise Tee trinken oder eine kurze Runde spazieren gehen. Beginnen Sie mit etwas, bei dem wenig auf dem Spiel steht.

Eine Person spricht einen konkreten Wunsch aus: „Ich würde meinen Tee gern mit Dir am Fenster trinken.“ Die andere sagt kurz, was sie verstanden hat: „Du möchtest, dass wir uns mit den Tassen ans Fenster setzen?“ Die erste Person bestätigt oder ergänzt. Wechseln Sie danach die Rollen. Auch die zweite Person nennt einen Wunsch für die gemeinsame Tätigkeit, etwa: „Ich möchte die Musik dabei leiser stellen, damit wir uns gut unterhalten können.“

Besprechen Sie nun, wie sich beide Wünsche umsetzen lassen. Falls etwas nicht passt, sagen Sie es freundlich und machen Sie einen eigenen Vorschlag. Vereinbaren Sie nur, womit beide einverstanden sind. Anschließend führen Sie die Tätigkeit für einige Minuten genau so aus, wie Sie es abgesprochen haben.

Danach sagt jeder einen Satz dazu, was angenehm war und was er beim nächsten Mal verändern möchte. So haben Sie einen Wunsch ausgesprochen, eine Antwort gehört und die gemeinsame Absprache tatsächlich ausprobiert. Bleiben Sie für diese Übung bei der kleinen Alltagssituation.

Wenn Sie allein üben möchten, sprechen Sie einen konkreten Wunsch laut aus und nehmen Sie ihn mit dem Telefon auf. Hören Sie die Aufnahme einmal an. Wird deutlich, was Sie gemeinsam tun möchten? Falls Sie nur sagen, was Sie stört, formulieren Sie einen neuen Satz mit einer konkreten Bitte und sprechen Sie ihn noch einmal. Das gemeinsame Ausprobieren kann bei einer nächsten Begegnung folgen.

## Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

|  |
|--|
|  |
|--|

# Meine Erfahrungen

Einen kleinen Wunsch gemeinsam umsetzen

Datum

**Diesen Wunsch habe ich ausgesprochen und das haben wir umgesetzt**

**So war es, die Antwort zu hören und die Absprache auszuprobieren**

**Diesen nächsten kleinen Wunsch möchte ich deutlich aussprechen**

# Alte Erfahrungen und neue Konflikte

Wählen Sie eine Frage, die zu einer überschaubaren Situation passt.

Datum

## 1 Woran merke ich, dass ich im Streit nicht mehr richtig zuhören kann?

## 2 Was möchte ich nach einer Pause noch sagen oder zurücknehmen?

# Weiterdenken

Alte Erfahrungen und neue Konflikte

Datum

**3 Welche frühere Erfahrung möchte ich erklären, ohne sie dem neuen Menschen zuzuschreiben?**

**4 Woran würde ich im Alltag erkennen, dass eine gemeinsame Absprache eingehalten wird?**

# Eine Gesprächspause mit Rückkehr üben

Zu zweit oder allein · etwa 8 Minuten

Probieren Sie diese Übung in einem ruhigen Moment mit Ihrem Partner oder einer vertrauten Person aus. Planen Sie etwa acht Minuten ein und stellen Sie einen Timer bereit. Üben Sie mit einer unverfänglichen Frage, etwa ob Sie bei einem nächsten Treffen lieber drinnen sitzen oder spazieren gehen möchten. Ein aktueller heftiger Streit eignet sich dafür nicht.

Erzählen Sie nacheinander kurz, was Ihnen lieber wäre. Anschließend kündigt eine Person die Übungspause an: „Ich möchte kurz unterbrechen. Lass uns in einer Minute weiterreden.“ Die andere bestätigt die Rückkehr: „Gut, wir sprechen gleich hier weiter.“ Stellen Sie den Timer gemeinsam auf eine Minute.

Unterbrechen Sie das Gespräch tatsächlich. Sie können sich etwas auseinandersetzen oder ein paar Schritte gehen. Während der Minute besprechen Sie das Thema nicht weiter und schreiben auch keine Nachricht dazu. Bleiben Sie bei etwas Einfachem, beispielsweise aus dem Fenster zu schauen oder einen Schluck Wasser zu trinken.

Nach dem Signal nimmt die Person, die die Pause angekündigt hat, das Gespräch wieder auf. Sagen Sie zum Beispiel: „Ich bin wieder da. Du würdest lieber spazieren gehen. Ich möchte noch verstehen, was Dir daran wichtig ist.“ Hören Sie die Antwort an. Danach darf auch die andere Person ihre Sicht ergänzen.

Wechseln Sie die Rollen und wiederholen Sie den Ablauf. Sagen Sie zum Schluss jeweils kurz, ob die Ankündigung und die Rückkehr für Sie verständlich waren. Falls nicht, probieren Sie den betreffenden Satz noch einmal aus. Die eine Minute gehört nur zur Übung. Bei einem wirklichen Konflikt können Sie eine andere Dauer vereinbaren.

Wenn Sie allein üben möchten, sagen Sie die Ankündigung laut, stellen den Timer und verlassen kurz Ihren Sitzplatz. Kehren Sie nach dem Signal zurück und sprechen Sie einen Satz, mit dem Sie ein unterbrochenes Gespräch wieder aufnehmen könnten. Wiederholen Sie das einmal. So üben Sie den ganzen Ablauf mit einer tatsächlichen Unterbrechung und Rückkehr. Hier können Sie auch wieder Ihr Handy nutzen, um Ihre Sätze aufzunehmen und sie anschließend noch einmal anzuhören.

## Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

# Meine Erfahrungen

Eine Gesprächspause mit Rückkehr üben

Datum

**Mit diesen Worten habe ich die Pause angekündigt und das Gespräch wieder aufgenommen**

**Das hat die Unterbrechung und die Rückkehr verständlich gemacht**

**Diese Absprache möchte ich in einem ruhigen Moment besprechen**

# Liebe ohne Selbstaufgabe

Wählen Sie eine Frage, die zu Ihrem gegenwärtigen Alltag passt.

Datum

## 1 Welche Hilfe gebe ich gern und welche Zusage möchte ich neu begrenzen?

## 2 Wann darf ich in einer Beziehung einfach dabei sein, ohne etwas zu erledigen?

# Weiterdenken

Liebe ohne Selbstaufgabe

Datum

## 3 Welches eigene Vorhaben möchte ich wieder tatsächlich verfolgen?

## 4 Welche Veränderung wünsche ich mir selbst und wobei richte ich mich vor allem nach erwarteter Zustimmung?

# Eine begrenzte Hilfe anbieten und dabei bleiben

Zu zweit oder allein · etwa 10 Minuten

Probieren Sie diese Übung mit Ihrem Partner oder einer vertrauten Person in einem ruhigen Moment aus. Sie brauchen etwa zehn Minuten und eine kleine Aufgabe ohne Zeitdruck, die auch unfertig bleiben darf. Sie können beispielsweise eine Sammlung von Postkarten sortieren oder Material für eine Bastelarbeit ordnen. Vereinbaren Sie vorher, dass Sie eine begrenzte Hilfe und deren Ende üben möchten.

Eine Person bittet die andere um Unterstützung. Die helfende Person macht eine genaue Zusage: „Ich helfe Dir drei Minuten beim Sortieren. Danach höre ich auf.“ Die andere bestätigt: „Danke, das passt.“ Stellen Sie gemeinsam einen Timer auf drei Minuten und beginnen Sie tatsächlich mit der Aufgabe.

Wenn das Signal ertönt, beendet die helfende Person ihren Teil. Legen Sie die Dinge aus der Hand und sagen Sie: „Meine drei Minuten sind vorbei. Ich höre jetzt auf.“ Die andere Person bedankt sich und lässt die Unterbrechung gelten. Sie bittet in dieser Übung nicht um eine Verlängerung.

Bleiben Sie einen kurzen Moment bei Ihrer Entscheidung, auch wenn noch etwas auf dem Tisch liegt. Sie brauchen keine weitere Aufgabe anzubieten, um das Aufhören auszugleichen. Wechseln Sie anschließend die Rollen und üben Sie denselben Ablauf noch einmal. Es geht um eine ausdrückliche Zusage, die Sie einhalten, einschließlich ihres vereinbarten Endes.

Wenn Sie allein üben möchten, wählen Sie eine ähnlich kleine Tätigkeit und sagen laut, wie lange Sie ihr Zeit geben werden. Stellen Sie den Timer. Beenden Sie die Tätigkeit nach dem Signal, auch wenn Sie noch weitermachen könnten, und räumen Sie das Material für später beiseite. Wählen Sie dafür ausdrücklich etwas, das ohne Schwierigkeiten warten kann.

Die drei Minuten dienen nur dem Ausprobieren. Im Alltag legen Sie den Umfang einer Hilfe so fest, wie es zur Aufgabe und zu Ihrer verfügbaren Zeit passt. Sie können später erneut helfen. Aus der ersten Zusage muss keine unbegrenzte Verpflichtung werden.

## Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

# Meine Erfahrungen

Eine begrenzte Hilfe anbieten und dabei bleiben

Datum

**Diese begrenzte Hilfe habe ich zugesagt und dann beendet**

**So war es, nach dem Signal wirklich aufzuhören**

**Diese nächste Zusage möchte ich klar begrenzen**

# Was wir noch miteinander erleben wollen

Wählen Sie eine Frage, bei der Sie gern etwas länger bleiben möchten.

Datum

## 1 Was möchte ich mit einem Partner erleben und was gefällt mir an dieser Vorstellung?

## 2 Welcher gemeinsame Wunsch lässt sich in einer Form verwirklichen, die für uns beide gut passt?

## Weiterdenken

Was wir noch miteinander erleben wollen

Datum

**3 Welche Erfahrung möchte ich noch machen, unabhängig davon, ob mich ein Partner begleitet?**

**4 Über welchen nächsten Schritt möchte ich sprechen und was darf dabei noch offenbleiben?**

# Einen vertrauten Ort gemeinsam neu entdecken

Zu zweit oder allein · etwa 10 Minuten

Nehmen Sie sich mit Ihrem Partner oder einer vertrauten Person etwa zehn Minuten Zeit. Wählen Sie einen gut erreichbaren Ort, etwa einen kleinen Park oder eine ruhige Straße. Auch ein Garten oder der Blick aus einem Fenster eignet sich. Sie brauchen keine Kamera und müssen keine bestimmte Strecke zurücklegen.

Schauen Sie zunächst etwa eine Minute in Ruhe umher. Jeder wählt etwas aus, das ihm auffällt und das er dem anderen zeigen möchte: eine Spiegelung, eine ungewöhnliche Form, einen Baum oder eine Bewegung. Wenn Sie unterwegs sind, bleiben Sie an einer passenden Stelle stehen oder setzen sich.

Eine Person beginnt und zeigt ihren Fund. Die andere schaut eine halbe Minute mit hin. Danach erzählt die erste Person in wenigen Sätzen, was ihr daran gefällt. Die andere darf eine Frage stellen. Es gibt keine Aufgabe, etwas besonders Schönes zu finden oder die Auswahl zu bewerten.

Wechseln Sie anschließend die Rollen. Wiederholen Sie das noch einmal, wenn Sie beide möchten. Vielleicht entdecken Sie, dass Sie denselben Ort auf unterschiedliche Weise wahrnehmen. Zum Abschluss sagen Sie einander jeweils, welche Beobachtung des anderen Ihnen sonst entgangen wäre.

Wenn Sie allein üben, wählen Sie ebenfalls zwei Dinge aus und betrachten Sie jedes etwa eine halbe Minute. Sprechen Sie leise aus, was Sie daran bemerken, oder machen Sie eine kurze Sprachnotiz. So wird aus einem vertrauten Weg eine kleine eigene Entdeckung. Wenn Sie später jemandem davon erzählen möchten, haben Sie bereits etwas erlebt, das Sie teilen können.

## Darauf möchte ich beim Ausprobieren achten

# Meine Erfahrungen

Einen vertrauten Ort gemeinsam neu entdecken

Datum

**Diese Dinge habe ich gezeigt oder allein entdeckt**

**Durch diese Beobachtung habe ich etwas Neues wahrgenommen**

**Dieses kleine Erlebnis möchte ich wiederholen oder mit jemandem teilen**

# Was ich mitnehme

Vielleicht haben Sie eine Seite beschrieben, vielleicht viele. Halten Sie hier fest, was für Ihren Alltag Bedeutung bekommen hat. Sie können später wiederkommen und ergänzen, was sich verändert hat.

Datum

**Das weiß ich heute etwas genauer über meine Wünsche**

**Diese Erfahrung möchte ich im Gedächtnis behalten**

**Diesen kleinen Schritt möchte ich als Nächstes tun**

## Eine Übung erneut ausprobieren

Wählen Sie eine Übung, die Sie wiederholen möchten. Sie können dieselbe Anleitung nutzen und eine Kleinigkeit verändern. Entscheiden Sie erst danach, ob Sie sie weiter in Ihren Alltag aufnehmen möchten.

**Diese Übung habe ich gewählt**

**Beim ersten Versuch am  habe ich Folgendes bemerkt**

**Beim erneuten Versuch am  war es so**

**Das möchte ich beibehalten oder verändern**

# Freie Notizen

Datum

## Quellen und weiterführende Links

Die Fragen folgen den Kapiteln des Buches „Neue Liebe in der Lebensmitte“. Die folgenden Verweise ergänzen die praktischen Anleitungen und die Themen dieses Journals. Die Titel sind in der PDF-Fassung anklickbar.

**Zu Kapitel 4** | [NHS inform · Progressive muscle relaxation](#)  
nhsinform.scot

**Zu Kapitel 5** | [WHO · Doing What Matters in Times of Stress](#)  
who.int/publications/i/item/9789240003927

**Zu Kapitel 6** | [NHS · Breathing exercises for stress](#)  
nhs.uk

**Zu Kapitel 7** | [Annelore Schneider · EFT-Klopftechnik](#)  
anneloreschneider.de/eft-klopftechnik/

**Zu Kapitel 9** | [IQWiG · Wohlbefinden in den Wechseljahren](#)  
gesundheitsinformation.de

**Zu Kapitel 9** | [LIEBESLEBEN · Safer Sex und Schutz](#)  
liebesleben.de/fuer-alle/safer-sex-und-schutz/

**Zu Kapitel 9** | [LoveCreation · Tantra-Seminare für Singles und Paare](#)  
tantra.de

**Zu Kapitel 9** | [Tantramassage-Verband e. V.](#)  
tantramassage-verband.de

**Zu Kapitel 9** | [Diana Richardson · Love for Couples](#)  
loveforcouples.com/de/

Die Hinweise zu Körper und Sexualität sind weiterführende Angebote aus dem Buch. Wählen Sie selbst, womit Sie sich näher beschäftigen möchten.

Annelore Schneider  
Neue Liebe in der Lebensmitte – Das Begleitjournal  
[anneloreschneider.de](#)