



Bei Eintritt in neue Lebensphasen sind einerseits schmerzvolle Ablösungsprozesse und Abschiede von uns gefordert, andererseits müssen wir uns aber auch auf etwas Neues einlassen und dem Leben eine neue Richtung geben. Eltern werden, die eigenen Kinder ins Leben entlassen, Berufswechsel, Übersiedlung, Großeltern werden, Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand, Betriebs- oder Hofübergabe und viele ähnliche Situationen verlangen von uns Vertrautes aufzugeben und uns auf Neues einzulassen. Dieses Loslassen und Neuorientieren wirkt sich tiefgreifend auf unsere Beziehung aus. Vieles wird dadurch anders. Vertraute Abläufe der bisherigen Beziehung werden unsicher und müssen verhandelt werden. Vieles, was bisher funktioniert hat, wird umgekrempelt. Was kann mitgenommen, was soll neugestaltet werden?

- *Wie geht es mir, wenn ich an die Auswirkungen auf unsere Beziehung auf Grund meiner und/oder deiner Pensionierung (alternativ: auf Grund unseres künftigen Elternseins, des Auszugs der Kinder ins Leben, eines Berufswechsels, der Übersiedlung, unseres künftigen Großelternseins, der Betriebsübergabe u. Ähnliches) denke? WFIM, wenn ich mir das vergegenwärtige?*
- *Welche konkreten Veränderungen in der Partnerschaft (z.B. in den Zuständigkeitsbereichen, im Umgang mit der Zeit, in Stimmung und*

*Gefühlslage, in den Erwartungen, in den Interessen und Aktivitäten, in der Kleidung, in unseren Rollen, bei den finanziellen Mitteln) erwarte ich bei Eintritt in den neuen Lebensabschnitt? WFIM, wenn ich daran denke?*

- *Wie reagiere ich üblicherweise auf Veränderungen, auf Neues und Ungewohntes? Welche Auswirkungen hatte das bisher auf unsere Beziehung? WFIM dabei?*
- *Bei Eintritt in eine neue Lebensphase müssen wir unsere Paarbeziehung neu organisieren. Haben wir für unseren neuen Lebensabschnitt ganz konkrete Pläne und Absprachen? WFIM dabei?*
- *Wo und wann habe ich trotz widriger Umstände Neues gewagt und es ist dabei Neues, Unerwartetes entstanden? WFIM, wenn ich dir das schreibe?*
- *Welche zukünftigen, wichtigen Lebensabschnitte machen mir Angst? Mit welchen zukünftigen grundlegenden Lebensphasen verbinde ich Hoffnungen und Freude? WFIM, wenn ich dabei an unsere Beziehung denke?*
- *In unserem Leben stehen tiefe, äußere Veränderungen an. Wie kann es uns gelingen, zu gemeinsamen Entscheidungen zu kommen, die wir beide gut annehmen können? WFIM bei meiner Antwort?*
- *Welche äußeren Wandlungen und Veränderungen gab es bisher in unserem gemeinsamen Leben? Wie haben sie sich auf unsere Beziehung ausgewirkt? WFIM, wenn ich daran denke?*
- *Was erwarte ich und erhoffe ich mir für unsere künftigen gemeinsamen, jetzt noch weit entfernten Lebensphasen? WFIM, wenn ich diese Frage beantworte?*

Viel Freude beim Schreiben und Austauschen!