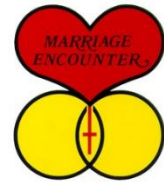


# Dialogreise Urlaub, Freizeit, Entspannung

Meine Erwartungen an den gemeinsamen Urlaub



**Der Sommer ist die Zeit der Erholung, der Entspannung... und die Zeit, in der Paare und Familien Urlaub machen. Dabei führen oft hohe Erwartungen dazu, dass die schönste Zeit des Jahres schnell zu einer Zeit voller Unfrieden und Konflikte wird. Damit es nicht so weit kommt, haben wir folgende Dialogreise zusammengestellt.**

- *WFIM, wenn ich daran denke, wie entschieden worden ist, wohin wir heuer auf Urlaub fahren? Welche Gefühlsfamilie spielt hier vorrangig eine Rolle?*
- *WFIM, wenn ich an unseren gemeinsamen Urlaub denke?*
- *Welche Erwartungen habe ich an unsere gemeinsam verbrachte Zeit? Welches meiner Grundbedürfnisse soll im Urlaub wieder genährt werden: suche ich die Verbundenheit mit dir und der Familie oder suche ich Zeit für mich und meine Hobbys? WFIM, wenn ich dir das mitteile?*
- *WFIM, wenn ich an unsere Unterschiedlichkeit im Zusammenhang mit dem Umgang mit Freizeit denke?*
- *Auch die Kinder wollen im Urlaub zu ihrem Recht auf Selbstbestimmung und Freiheit kommen. WFIM, wenn ich daran denke, wie sich dann unser Urlaub gestalten wird? Welche Gefühlsfamilie fällt mir da bei mir als Erstes auf?*
- *WFIM, wenn ich an unsere Dialogpraxis im Urlaub denke?*
- *Urlaub ist... WFIM, wenn ich den Satz spontan fortsetze und mir bewusst mache, was für mich im Urlaub das Wichtigste ist?*

Viel Freude beim Schreiben und Austauschen!