

# Date Ideen

## *für neue Perspektiven*

### **Reise in die Kindheit**

Macht einen Spaziergang oder geht gemeinsam laufen und erzählt euch Geschichten über eure Kindheit und Jugendzeit - am liebsten positive Erinnerungen. Wer von euch kann mehr Geschichten erzählen?

### **Zukunftsvision**

Setzt euch an einen gemütlichen Ort und stellt euch vor, wie euer Leben in 5 Jahren aussehen könnte. Teilt eure Wünsche für die nächsten 5 Jahre in allen Lebensbereichen. Gibt es Gemeinsamkeiten? Gibt es Unterschiede? Ist es möglich, unterschiedliche Vorstellungen zusammenzubringen?

### **15 Minuten Date**

Jede:r von euch bekommt 5 Minuten, in denen ihr darüber erzählt, wie es euch gerade geht, wie euer Tag war und/oder was ihr gerne dem anderen sagen möchtet. Die andere Person hört aktiv zu, darf aber nichts sagen und wenn die Person fertig ist, sagt der:die Zuhörer:in "Ich höre, du sagst..." und fasst alles zusammen. Keine Bewertungen, nur das zusammenfassen, was gesagt wurde. Der:die vorherige Redner:in darf noch ergänzen, wenn etwas Wichtiges vergessen wurde. Dann tauscht ihr. Die Idee ist, dass ihr beide in die Welt des anderen schlüpft und aus der jeweiligen Perspektive den Tag betrachtet, ohne eure eigene Sicht der Dinge zu teilen.

### **Kuschel-Date**

Sucht euch ein gemütliches Örtchen, wo ihr euch beide entspannt zusammen hinlegen könnt, am besten in einer Umarmung. Stellt euch einen Timer von 20 Minuten, in denen keine:r von euch beiden redet. Es geht darum, euch einfach zu spüren und zu genießen, ohne Ablenkung und ohne, dass es zum Sex kommt. Idealerweise bleibt ihr 20 Minuten in der gleichen Position..

# Date Ideen

## *für neue Perspektiven*

### **Nochmal aufs erste Date**

Geht nochmal auf euer erstes Date, an den gleichen Ort mit dem gleichen Essen / der gleichen Aktivität. Erzählt euch, an was ihr euch alles von eurem ersten Date erinnern könnt und was ihr damals gedacht habt.

### **Komplimente -Countdown**

Sagt euch gegenseitig abwechselnd, was ihr an der anderen Person schätzt, liebt oder/und oder wunderbar findet. Versucht auf mindestens 10 Punkte zu kommen. Es kann alles sein - von Körperteilen über Humor bis zu Eigenheiten.

### **Songs und ihre Geschichten**

Spielt euch abwechselnd Lieder aus früheren Zeiten vor und erzählt jeweils eine Anekdote, Geschichte oder Fantasie dazu, die ihr mit dem jeweiligen Song verbindet. Vielleicht habt ihr früher oft den gleichen Song gehört?

### **Gemeinsame Podcast-Session**

Sucht euch einen Podcast zum Thema Beziehung, Partnerschaft und/oder Liebe (zum Beispiel meinen Podcast "DasWunderLiebe"), hört euch gemeinsam eine Folge an und sprecht anschließend darüber, was ihr über das Thema denkt. Es muss erstmal gar nicht über euch gehen, sondern ihr könnt euch mal allgemein über das Thema und eure Gedanken dazu unterhalten..