



# STARK

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)

Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung

## Beziehungsfürsorge - Aktivitätenliste

Welche Freizeitaktivitäten können Sie als Paar gemeinsam durchführen, um Ihre Beziehung zu pflegen?

**Gemeinsame Aktivitäten und Paarzeiten sind wichtig, damit die Liebe im Alltag eine Chance hat. Doch jedes Paar ist unterschiedlich und jede Lebenssituation bringt unterschiedliche Herausforderungen mit sich wie z.B. Zeitstress, Kinder oder finanzielle Engpässe.**

**Im Folgenden finden Sie einige Anregungen zu Aktivitäten, die Sie als Paar durchführen können. Dabei geht es nicht unbedingt darum, etwas besonders Außergewöhnliches oder Spannendes zu unternehmen, sondern sich bewusst Zeit füreinander zu nehmen.**

### 1. Aktivitäten außer Haus

- Essen gehen
- Ins Konzert / Theater / Kino gehen
- Einen Fahrradausflug machen
- Spaziergehen
- Tischtennis / Badminton spielen
- Einen Ausflug machen
- In ein Café / eine Bar gehen
- Ein Museum / eine Ausstellung besuchen
- Eine Stadtführung machen
- Fahrrad fahren
- Ein Picknick machen
- Einkaufsbummel
- Auf eine Party gehen
- Einen Zoo besuchen
- Urlaub machen
- Ins Schwimmbad gehen
- Ein Fotoshooting veranstalten
- Zelten
- Bowling
- Tretboot fahren
- Wandern gehen
- Einen Freizeitpark besuchen
- Tanzen gehen
- Eine Sportveranstaltung besuchen
- Einen Verein / Club besuchen
- In die Bücherei gehen
- Eine Ausstellung besuchen
- Einen Städtetrip machen

### 2. Aktivitäten zuhause

- Zusammen kochen / backen
- Gemeinsam Lesen / sich etwas vorlesen
- Musik hören
- Spiele spielen
- Singen
- Pläne schmieden
- In die Badewanne gehen
- Sich um Garten/Blumen kümmern
- Sich gemeinsam auf einer anderen Sprache unterhalten
- Urlaub planen
- Diskussion führen
- Basteln
- Zusammen Instrumente spielen
- Zeichnen oder Malen
- Ein kleines Geschenk machen
- Sich schick anziehen
- Liebesbrief schreiben
- Fotos anschauen
- Unterhaltung über Buch/Film
- Kissenschlacht veranstalten
- Sich Komplimente machen
- Gemeinsam aufräumen/etwas reparieren
- Küssen
- Puzzle
- Kreuzworträtsel
- Über Freundinnen und Freunde sprechen
- Sich massieren
- Meditieren/Yoga
- Über Sexualität sprechen
- Kuscheln

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



# STARK

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)

Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung

3.

## Gemeinsame Hobbies

- Tanzkurs
- Badminton / Tennis
- Zusammen Joggen / Workout machen
- Im Chor singen
- Kochkurs machen
- Buchclub besuchen
- Sich in einem Club / Verein engagieren
- In einem Orchester spielen
- Klettern
- Fotos machen
- In die Sauna gehen

4.

## Eigene Ideen

- 
- 
- 
- 
- 
- 

