



Fünf Minuten pro Woche, die viel verändern können.

Der 5-Minuten-Check-in

Im Alltag geht das Wichtigste oft unter: einander wirklich zuzuhören. Der Check-in ist ein kleines wöchentliches Ritual mit drei festen Fragen. Er dauert nur wenige Minuten – und sorgt dafür, dass Wertschätzung und unerfüllte Wünsche einen festen Platz bekommen, bevor sie sich aufstauen.

So geht's

- 1 Fester Termin.**
Sucht euch einen wiederkehrenden Moment – zum Beispiel Sonntagabend, wenn es ruhig ist. Handys in ein anderes Zimmer.
- 2 Abwechselnd.**
Eine Person beantwortet alle drei Fragen, die andere hört nur zu. Dann wird getauscht.
- 3 Zuhören heißt: nur zuhören.**
Nicht unterbrechen, nicht rechtfertigen, nichts lösen wollen. Das fällt schwer – und genau darin liegt die Übung.
- 4 Danke statt Antwort.**
Auf das Gehörte müsst ihr nicht antworten. Ein einfaches „Danke, dass du das gesagt hast“ genügt.
- 5 Kurz halten.**
Fünf Minuten reichen. Lieber jede Woche kurz als einmal im Monat lang.



Die drei Fragen

1 „Was hat mir diese Woche mit dir gutgetan?“

2 „Wo habe ich mich allein gefühlt – und was hätte mir geholfen?“

3 „Worauf freue ich mich in der nächsten Woche mit dir?“

Warum gerade diese drei?

Die erste Frage übt den Blick für das Gute – das, was im Alltag selbstverständlich wird. Die zweite gibt dem Schwierigen einen sicheren Rahmen: Sie spricht von einem Gefühl und einem Wunsch, nicht von einem Vorwurf. Die dritte richtet euch gemeinsam nach vorn.

Wenn es schwerfällt

Manche Wochen sind so verfahren, dass schon der Check-in im Streit endet. Das ist kein Scheitern – es zeigt nur, dass gerade mehr ansteht, als fünf Minuten tragen können. Genau dafür sind wir da: Im kostenlosen Erstgespräch schauen wir gemeinsam, was euch weiterhilft.

www.paarweise-coaching.de · 0 76 31 / 93 67 88 · Das Erstgespräch ist kostenlos.

