

## Blue Focus

Kleine Übung mit viel Wirkung für  
Wertschätzung, Liebe, Verbundenheit

### Sinn der Übung:

Allzu oft haben wir im Blick, was uns am anderen stört, der Fokus geht meist eher in's Negative – das kann die Stimmung drücken und die Beziehung belasten.

Mit „Blue Focus“ schauen wir bewusst auf das was wir am anderen schätzen, lieben und wofür wir dankbar sind – das stärkt Liebe, Nähe und Verbundenheit und hebt sofort die Stimmung.

### Ablauf

Nehmt euch 5 - 10 min Zeit.

Setzt euch gegenüber, schaut euch in die Augen und sage deiner Partnerin/deinem Partner:

Heute gefällt mir an dir...

Heute mag ich an dir ....

Heute freut mich...

Heute find ich schön...

Heute liebe ich an dir...

Ich bin dir heute dankbar für / dafür dass du...

Vervollständigt die Sätze spontan.

Sprecht abwechselnd, nehmt also zuerst beide den ersten Satz, dann den zweiten etc.

Der andere lässt jeden Satz kurz auf sich wirken!

Dann tauscht die Rollen.

Bedankt euch zum Abschluss beieinander, vielleicht mögt ihr euch auch umarmen...

Viel Freude!

Eure Beziehungsköche,  
Birgit und Ralf