

DAS GRATIS-WORKBOOK

7 Fragen für eure *zweite Halbzeit*

Für Paare, die nicht leiser werden, sondern noch einmal durchstarten wollen.

Ein Abend. Zwei Gläser. *Sieben Fragen.*

Die meisten Paare planen ihren Urlaub gründlicher als ihre nächsten zwanzig Jahre. Dieses Workbook ändert das.

1. Nehmt euch einen ruhigen Abend, die Handys bleiben in einem anderen Raum.
2. Jeder beantwortet eine Frage zuerst für sich allein.
3. Dann lest ihr euch die Antworten vor und hört zu, ohne zu unterbrechen.
4. Haltet fest, worin ihr euch einig seid.

Napoleon Hill nannte es die Klarheit des Ziels: Wer genau weiß, was er will, findet auch den Weg dorthin. Und Dale Carnegie wusste, dass echtes Zuhören das schönste Geschenk ist, das man einem Menschen machen kann.

1

Worauf sind wir als Paar am meisten stolz?

Bevor ihr nach vorne schaut, würdigt, was ihr geschafft habt. Wer seine Erfolge kennt, geht mutiger in die nächsten Jahre.

MEINE ANTWORT

DEINE ANTWORT

2

Was wollen wir in den nächsten zehn Jahren unbedingt noch gemeinsam erleben?

Reisen, Projekte, Abenteuer. Schreibt konkret auf, nicht „irgendwann mal“. Ein Traum mit Datum wird zum Ziel.

MEINE ANTWORT

DEINE ANTWORT

3

Was wünscht sich jeder von uns ganz für sich allein?

Eine starke Beziehung braucht auch Freiraum. Was willst du lernen, beginnen oder endlich wieder tun?

MEINE ANTWORT

DEINE ANTWORT

4

Wie wollen wir mit unserer Energie umgehen?

Schlaf, Bewegung, Ernährung, Vorsorge. Nicht als Pflicht, sondern als gemeinsames Projekt. Und ja: auch der Wechsel bei beiden gehört auf den Tisch.

MEINE ANTWORT

DEINE ANTWORT

5

Welche Rolle sollen Arbeit und Geld in dieser Lebensphase spielen?

Weiter aufbauen, kürzertreten oder etwas ganz Neues? Wer das offen bespricht, vermeidet stille Enttäuschungen.

MEINE ANTWORT

DEINE ANTWORT

6

Was dürfen wir loslassen?

Alte Gewohnheiten, alter Groll, Verpflichtungen, die längst keine Freude mehr machen. Platz schaffen ist der erste Schritt zu Neuem.

MEINE ANTWORT

DEINE ANTWORT

7

Wie zeigen wir uns jeden Tag, dass wir uns lieben?

Nicht zur Silberhochzeit. Jeden Tag. Findet eure kleinen Rituale und schreibt sie auf.

MEINE ANTWORT

DEINE ANTWORT

UND JETZT?

Eure besten Jahre *beginnen heute.*

Hängt eure Antworten an den Kühlschrank. Schaut in drei Monaten wieder drauf und fragt euch: Was hat sich schon bewegt?

Jeden Tag neue Impulse für Erfolg, Liebe und Energie ab 50 findest du auf Instagram unter [@bestejahre.jetzt](#).