


Beziehungstagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben

2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen

3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen

4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Each day, rate your connection and communication quality from 1 to 10
 - Check off whether you spent quality time, expressed appreciation, and shared physical affection
 - Write what you genuinely appreciate about your partner — be specific
 - Reflect on a communication moment and note any shared goals you discussed
 - Review weekly to notice patterns in closeness, communication, and growth



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*

Datum: _____

Verbindungsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationsqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gemeinsam verbrachte Zeit:

Ausgedrückte Wertschätzung:

Körperliche Nähe:



Wertschätzung für Partner *(was schätzt du heute an deinem partner?)*

Kommunikationsnotizen *(wie war eure kommunikation heute? durchbrüche oder spannungen?)*

Gemeinsame Ziele *(ziele, auf die ihr gemeinsam hinarbeitet)*
