

STENNIE

WUNDERBAR  
MIR

SCM

---

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2024 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-verlag.de](http://www.scm-verlag.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Die Bibelverse wurden folgender Ausgabe entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Weiter wurde verwendet:  
Hoffnung für alle® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.  
Verwendet mit freundlicher Genehmigung von 'fontis – Brunnen Basel. (HFA)

Gesamtgestaltung: Stefanie Krel, Bad Driburg – [stennie.de](mailto:stennie.de)  
Bildnachweise: [pexels.com](http://pexels.com), [unsplash.com](http://unsplash.com)

Druck und Verarbeitung: Finidr, s.r.o.  
Gedruckt in Tschechien  
ISBN 978-3-7893-9912-1  
BESTELL-NR. 629912



**DIESES BUCH GEHÖRT**

\_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_

	<b>VORWORT</b>	8
	<b>FAQ</b>	10
<b>01</b>	<b>WUNDERBAR WIR</b>	14
<b>02</b>	<b>DANKBARKEIT</b>	18
<b>03</b>	<b>SORGEN</b>	20
<b>04</b>	<b>WARUM</b>	24
<b>05</b>	<b>KOMPLIMENTE</b>	26
<b>06</b>	<b>SCHLEIFSTEINE</b>	30
<b>07</b>	<b>ERWARTUNGEN</b>	34
<b>08</b>	<b>DATETIME</b>	40
<b>09</b>	<b>UNSERE STORY</b>	42
<b>10</b>	<b>ERSTE LIEBE</b>	44
<b>11</b>	<b>WAS WÄRE WENN</b>	50
<b>12</b>	<b>GUTES TUN</b>	52
<b>13</b>	<b>WOCHENSTRUKTUR</b>	54
<b>14</b>	<b>SABBAT</b>	58
<b>15</b>	<b>EHE IST EIN PRIVILEG</b>	62
<b>16</b>	<b>AUSSORTIERT</b>	64
<b>17</b>	<b>GEBET</b>	66
<b>18</b>	<b>STREIT</b>	70
<b>19</b>	<b>STÄRKEN &amp; SCHWÄCHEN</b>	74
<b>20</b>	<b>DU DARST SEIN</b>	76
<b>21</b>	<b>BIBEL LESEN</b>	78
<b>22</b>	<b>DAS PERFEKTE DATE</b>	82
<b>23</b>	<b>GEFÜHLE</b>	84
<b>24</b>	<b>ALTLASTEN</b>	86
<b>25</b>	<b>EAT THE FROG</b>	90
<b>26</b>	<b>HALBZEIT</b>	92

- 27 MEDIENKONSUM 96**
- 28 AKKU LADEN 100**
- 29 FRÜCHTE DES GEISTES 102**
- 30 SÜSSE WORTE 106**
- 31 WERTE 108**
- 32 ANSTOSSEN 112**
- 33 GEBETSLISTE 114**
- 34 AUFGABENTEILUNG 116**
- 35 VORBILDER 120**
- 36 MIT DEN JAHREN 124**
- 37 SCHNELLES DINNER ZU ZWEIT 126**
- 38 LOBENSWERT 128**
- 39 DAS HOHELIED DER LIEBE 130**
- 40 DAS EHEVERSPRECHEN 134**
- 41 VERGLEICHT EUCH NICHT 138**
- 42 GEBEN UND DIENEN 140**
- 43 UMKÄMPFT 144**
- 44 WAFFENRÜSTUNG 148**
- 45 ÜBER GELD SPRICHT MAN NICHT 152**
- 46 FINANZCHECK 154**
- 47 INTIMITÄT & SEXUALITÄT 158**
- 48 SPONTANITÄT 82**
- 49 IN GUTEN WIE IN SCHLECHTEN ZEITEN 160**
- 50 VISIONEN 164**
- 50+1 REFLEXION 168**
- 50+2 SÄTZE, DIE IHR REGELMÄSSIG  
SAGEN SOLLTET 172**

**DAS  
SIND  
WIR**



# VORWORT

WUNDERBAR WIR. Diese Worte kommen uns in den Sinn, wenn wir an unsere kleine Familie denken. „Wunderbar“ bedeutet definitiv nicht vollkommen. Wir sind laut, so verschieden und kommen immer wieder an unsere Grenzen. Aber wir sind bereit für die Veränderungen und Wunder, die Gott in unserer Familie tun möchte.

13 Jahre Ehe liegen hinter uns. Das macht uns noch nicht zu Beziehungsexperten, aber zu echten Menschen mit echten Problemen und echten Erkenntnissen. Wir erlebten unsere bisherige gemeinsame Zeit zwischen Selbstständigkeit, Vollzeitjob, Erziehungswahnsinn, Krankheiten, Berufungen, Gemeindeleben, Sinnkrisen, Freundschaften, Urlauben in den Bergen und jeder Menge leckerem Essen. Wir lernen jeden Tag von- und miteinander und wachsen an unseren Herausforderungen. Als wir im September 2010 in einer Freikirche Gott baten, Fundament unseres gemeinsamen Lebens zu sein, hatten wir noch keine Ahnung, was es bedeutet, gemeinsam durch gute und schlechte Tage zu gehen, den Charakter des anderen zu schleifen und einander auch dann zu lieben, wenn man sich gerade nicht danach fühlt.

Unsere wichtigste Erkenntnis war, dass nichts ohne eine gute Kommunikation funktioniert. Aber da mein Mann und ich so unterschiedlich sind, mussten wir erst mal lernen, wie wir uns vernünftig verständigen können. Wenn Frauen von der Venus und Männer vom Mars kommen, wie man ja so schön sagt, dann sind sie nicht nur unterschiedlicher Herkunft, sondern sprechen auch komplett andere Sprachen. In diesem Buch nehmen mein Mann und ich euch mit auf eine kleine Reise. Wir erzählen euch von kleinen Anekdoten aus unserem Leben und laden euch ein, herauszufinden, wie ihr beide – als völlig individuell zusammengestelltes und von Gott befähigtes Team – am besten miteinander kommunizieren und in euerm Alltag noch näher zusammenwachsen könnt. Unser Herz schlägt dafür, dass jede Beziehung die Einzigartigkeit entfalten kann, die Gott in sie hineingelegt hat. In 50 schönen und – ab und an – herausfordernden Aufgaben und Gedankenanstößen könnt ihr euch noch besser verstehen lernen und Seiten aneinander entdecken, die ihr vielleicht noch nicht kanntet.

Wir wünschen euch Gottes Segen auf dieser gemeinsamen Reise.

# FAQ

### **Was ist Ziel dieses Buches?**

Wir möchten euch helfen, in eine festere und tiefere Beziehung einzutauchen. Ihr sollt neue Wege der Kommunikation entdecken und ehrlich miteinander sein. Darüber hinaus bietet das Buch Platz, um schöne Erinnerungen zu schaffen. Deshalb bearbeitet ihr die Fragen und Aufgaben auch am besten schriftlich. So habt ihr die Möglichkeit, immer wieder reinzuschauen.

### **Wie bearbeiten wir die Aufgaben?**

Zu jedem Kapitel gibt es einen kleinen Input und eine Beschreibung der jeweiligen Aufgabe. Auf den darauffolgenden Seiten habt ihr immer Platz zum Notieren, Schreiben und Lösen der Aufgabe. Mit dem Aufschreiben möchten wir euch motivieren, die Themen wirklich anzugehen, Erinnerungen zu schaffen und die Worte zu festigen. Ihr könnt das Buch aber so nutzen, wie es euch als Paar guttut. Wenn nichts anderes angegeben ist, reicht es, wenn es einen Schriftführer gibt. Ihr könnt die Antworten erst aufschreiben und danach besprechen. Oder ihr dreht den Spieß einfach um und redet erst über das Thema und tragt dann eure Erkenntnisse ein. Ihr werdet sehen, dass jedes Kapitel etwas anders gestaltet ist und wir hoffen, dass wir euch neue Anregungen und Ideen für eine gute Kommunikation geben.

### **Wie oft oder in welchem Rhythmus sollen wir uns die Kapitel vornehmen?**

Die Kapitel sind unabhängig voneinander und in unterschiedlichem Umfang gestaltet. Ihr könnt selbst entscheiden, wie das Buch in euer Leben passt: einmal wöchentlich als kleines Wochendate? Spontan, immer wenn euch gerade danach ist oder wenn ihr Spannungen spürt? Ein oder mehrere Kapitel auf einmal? Als Jahresprojekt oder als intensiver Kurs in der Urlaubszeit? Wir möchten, dass dieses Buch zu euch und eurem Rhythmus passt.

**WIR KÖNNEN  
NUR AUFBLÜHEN,  
WENN WIR UNS  
ZEIT NEHMEN,  
UNSERE  
BEZIEHUNG ZU  
NÄHREN UND  
ZU GENIESSSEN.**





# 01 WUNDERBAR WIR

In diesem Buch geht es um eure Beziehung. Deshalb starten wir mit einem Blick zurück und schauen heute auf eure gemeinsam erlebte Zeit: Könnt ihr berechnen, wie viele Monate seit eurer Hochzeit vergangen sind? Was war zum Beispiel der schönste gemeinsame Urlaub bisher und welches Fazit könnt ihr bereits aus eurem gemeinsamen Weg ziehen?

Ihr werdet die nächsten Wochen viel Zeit und Energie in Gespräche miteinander investieren. Wir wünschen euch, dass ihr dabei auch immer wieder viel Spaß und Freude habt und über viele Momente staunen könnt, die ihr bereits erleben konntet.

Wenn ihr euch noch nicht sicher seid, wie das Buch funktioniert, lest einfach auf Seite 11 nach.

Los geht's mit ein paar Fragen über euch.

SO VIELE MONATE SIND  
WIR BEREITS VERHEIRATET

DAS HABEN WIR AM  
TAG NACH DER  
HOCHZEIT GEMACHT

DAS WÜRDEN WIR  
NIE WIEDER TUN

DAS WÜRDEN WIR  
IMMER WIEDER TUN

DAS WAR EIN  
HEFTIGER STREIT

UND DAS DIE  
SCHÖNSTE VERSÖHNUNG

SO WAR UNSER ERSTER KUSS

DAS WAR DER BISHER  
SCHÖNSTE MOMENT  
IN UNSEREM LEBEN

DAS WAR DER BISHER  
SCHÖNSTE URLAUB

EIN WORT, DAS UNS  
GUT BESCHREIBT

DARÜBER LACHEN  
WIR OFT GEMEINSAM

SO VIELE UMZÜGE HABEN  
WIR SCHON HINTER UNS

DAS MÖGEN WIR  
BEIDE NICHT

ABER DAS MÖGEN  
WIR BEIDE

DAS MACHEN WIR AM  
LIEBSTEN AN EINEM  
FREIEN TAG

DAS WAR DAS  
PEINLICHSTE, WAS UNS  
BISHER PASSIERT IST

## 02 DANKBARKEIT

Mit der Zeit wird vieles in der Ehe selbstverständlich, manche guten Dinge nimmt man vielleicht nicht mal mehr wahr. Es lohnt sich, immer wieder genauer hinzuschauen und das neu zu entdecken, wofür man dankbar ist – auch wenn es einem im Alltag oft gar nicht auffällt.

Heute tragt ihr abwechselnd etwas in die Liste auf der nächsten Seite ein, für das ihr euerm Partner dankbar seid. Um euch den Start zu vereinfachen, könnt ihr mit tagesaktuellen Sachen anfangen:

*„Ich bin dankbar für deine Hilfe beim Abwasch heute,  
denn ich konnte mich deshalb um die Wäsche kümmern“,*

oder: *„Ich bin dankbar für den Einkauf, den du heute erledigt hast.“*

Ihr könnt nach und nach auch allgemeinere Themen ansprechen:

*„Danke, dass du mir ab und zu Nachrichten von der Arbeit schreibst.“*

*„Danke, dass du immer so gut über mich redest vor den anderen.“*

Genießt die Komplimente. Nehmt sie mit Freude an und lasst sie fürs Erste einfach stehen.

**ICH BIN  
DANKBAR  
FÜR ...**

**... DICH!**