

# Fragen Sagen

*Das größte Abenteuer  
gemeinsam erleben!*



Beziehungstraining



auch als  
Geschenkgutschein

[fragensagen.com/paare](https://fragensagen.com/paare)

# Schnelltest

## In unserer Beziehung...

*Gar nicht* *Oh ja!*

...freuen wir uns  
aufeinander 1 2 3 4 5

...fühlen wir uns sicher und  
geborgen 1 2 3 4 5

...gewinnen wir Stärke  
für den Alltag 1 2 3 4 5

...meistern wir Heraus-  
forderungen gemeinsam 1 2 3 4 5

...sind wir klar die Nr. 1  
füreinander 1 2 3 4 5

...verhandeln wir für  
Win-Win-Situationen 1 2 3 4 5

...sind wir ExpertInnen  
füreinander 1 2 3 4 5

...reparieren wir Patzer  
im Umgang sofort 1 2 3 4 5

...geht es um die Beziehung,  
nicht um Rechthaben 1 2 3 4 5

...stehen wir auch vor  
anderen für einander ein 1 2 3 4 5

Summe

# Testauswertung

**0 Punkte:** Wohl kein Stift zur Hand. Flyer mitnehmen.  
Nervenkitzel: zu Hause zusammen ausfüllen!

**1-20 Punkte:** Da geht noch was. Mutig, so ehrlich zu sein.  
Ehrlichkeit und Mut sind super für eine Beziehung.  
Schreibt mir: [lutz.lowis@fragensagen.com](mailto:lutz.lowis@fragensagen.com)

**21-40 Punkte:** Gutes Mittelfeld. Anders als bei einem  
Handyvertrag ist Eure Beziehung und seid Ihr es wert,  
mehr Aufmerksamkeit zu bekommen.  
Auch von mir 😊.

**41-49 Punkte:** Sehr gut!  
Toll, dass Ihr so gut  
miteinander  
und zueinander seid.  
Ruft mich an, um  
mittels Zweck und Vision  
noch mehr Energie  
zu gewinnen:  
0176 60 77 80 03

**50 Punkte:** Wow!  
Herzlichen Glückwunsch!  
Seid Ihr neugierig, wie  
es noch besser geht?



**Reparatur**  
*Beziehung sofort pflegen.*

**Sicherheit**  
*Wir sind füreinander da.*

**Blickkontakt**  
*Wir beruhigen uns.*

# Trainingsinhalte

Das Training basiert auf PACT, einem praktischen Ansatz, der neueste Erkenntnisse aus Neurologie, Biologie und Psychologie kombiniert: [thepactinstitute.com](http://thepactinstitute.com)

PACT-Übungen sind sehr lebendig und beginnen meist schon während der Sitzung zu wirken. Sie machen neugierig aufeinander und laden dazu ein, anstelle alter Gewohnheiten neue, verbindende Erfahrungen zu erleben.



**Spezialwissen**  
*Experten füreinander.*

**Beidseitigkeit**  
*Gut für Dich, gut für mich.*

**Nr. 1**  
*Du für mich, ich für Dich.*

Die zentrale PACT-Idee ist das sichere Miteinander. Je besser dies gelingt, umso besser könnt Ihr miteinander entspannen und Euch zu zweit oder auch in Anwesenheit Dritter wohlfühlen.

Auf Wunsch gibt es dazu ergänzende, leicht anwendbare Coaching-Tipps für den Alltag und die kleinen und großen Herausforderungen als Paar.

# Trainingsoptionen

## Kennenlernen

In etwa zwei Stunden lernt Ihr Euch noch besser kennen. Und könnt einschätzen, ob Ihr mit mir trainieren möchtet.

## Alltag mal anders

In einer Alltagssituationen begleite ich Euch. Ihr übt direkt, die Situation als Paar gemeinsam zu verbessern.

## Gemeinsam essen

Wir gehen essen, Ihr bekommt Ideen zur Beziehungsgestaltung und übt lebendigen, ebenbürtigen Austausch.

## Vorbereitung auf Versprechen

Es soll "ernst" werden mit Euch? Je besser Ihr Euch kennt, umso besser die Grundlage. Was z. B. berührt Euch beide?

## Intensiv-Wochenende

Wollen reicht nicht, Üben ist der Schlüssel. Intensive, fordernde Übungen, dazu Spaß und Entspannung.

## Neugier-Abend

(auch für Singles) Wie ist mein Bindungsmuster, und was ist ein Bindungsmuster überhaupt? Erfahre mehr über Dich und ggf. über Euch.

**Online und offline**

# Fragen Sagen

Dr. Lutz Lowis  
Beziehungstrainer



Mit viel Ruhe und Verständnis gelingt die Reise besser. Aus Coaching und Mediation bringe ich viel Verständnis mit: ein Perspektivwechsel kann große Aha-Momente bringen. Als Musiker habe ich ein Gespür für Ton & Takt im Gespräch. Aus dem Improvisationsschauspiel weiß ich den Moment zu nutzen. Als ehemaliger Vorstand bringt mich kaum etwas aus der Ruhe. Und die PACT-Übungen sowie Coaching-Tipps wende ich selbst im Alltag an. Erlebt selbst, wie eine gute Kombination aus kleinen Schritten Euch auf dem gemeinsamen Weg voranbringt.

[lutz.lowis@fragensagen.com](mailto:lutz.lowis@fragensagen.com)  
+49 176 60 77 80 03



**kostenloses  
Infogespräch**

[fragensagen.com/paare](https://fragensagen.com/paare)