



**Infoblatt:**

## Die Schmankerl-Box

Ihre Hebamme

nach der Idee von Prof. Kurt Hahlweg, Universität Braunschweig

Manchmal möchte man dem Partner etwas Gutes tun, weiß aber nicht genau, wie. Hier kommt die Schmankerl-Box zum Einsatz, damit man nicht danebenliegt mit dem gut gemeinten Netten ...

1. Jeder Partner schreibt für sich auf kleine Zettel Kleinigkeiten, die ihm selbst Freude bereiten: eine Massage, ein Kerzenscheinbad, ein Kaffee ans Bett, ein liebevolles In-den-Arm-Nehmen, ein Croissant vom Bäcker, ein Spaziergang im Wald, mal loben, einmal ausschlafen, einkaufen gehen, ein paar Blumen etc.
2. Man schreibt etwas auf, was relativ einfach zu bewerkstelligen ist und nicht zu viel kostet.
3. Diese Zettelsammlung steckt man in ein Bonbonglas, sodass nachher jeder Partner ein solches Glas hat. Diese stellt man beide an eine gut sichtbare Stelle.
4. Immer wenn der Partner den Eindruck hat, der andere könnte mal etwas Nettes vertragen, nimmt er sich einen Zettel aus dem Glas und setzt den Wunsch in die Tat um. So kann er sicher sein, dass er dem anderen wirklich eine Freude macht.

*Viel Spaß dabei!*