

**Welche Emojis schickt ihr euch gegenseitig? Habt ihr ein ganz besonderes – nur für euch?**

**Stop it: Gibt es bei euch Auszeiten für die Handynutzung? Wenn ja, welche?**

**Wie wichtig ist digitale Kommunikation in eurer Beziehung?**

- ☐ kaum
- ☐ wichtig
- ☐ sehr wichtig

**Was glaubst du, würden gute Freunde von euch sagen, wie sie euch als Paar erleben?**

**Wie geht ihr als Paar mit Missverständnissen, z. B. über WhatsApp, um?**

**Wie hat sich eure Kommunikation durch die digitalen Medien verändert?**

**Hast du das Gefühl, auf WhatsApp-Nachrichten von deinem Partner / deiner Partnerin direkt antworten zu müssen? Macht dir das Stress?**

**Wie transportiert ihr eure Gefühle über die digitalen Medien?**



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.

**Kommen eigentlich Gefühle,  
die durch digitale Medien  
transportiert werden, auch beim  
anderen „richtig“ an?**

**Wäre es für dich ok, wenn dein  
Partner / deine Partnerin (ungefragt)  
dein Smartphone checkt?**

**Geht's noch: Welche digitalen  
Nachrichten würdest du auf keinen  
Fall mit deinem Partner / deiner  
Partnerin teilen?**

**Welche Vor- oder Nachteile gibt es  
bei der Nutzung digitaler Medien in  
eurer Partnerschaft?**

**Gibt es Situationen, in denen es  
dir leichter fällt, mit deinem Partner /  
deiner Partnerin über digitale  
Medien statt direkt zu  
kommunizieren?**

**Wie bestimmt das Smartphone  
euer Beziehungsalltag?**

- ☐ wenig
- ☐ hin und wieder
- ☐ ziemlich
- ☐ stark

**Voll genervt: Gibt es Momente,  
in denen dich die Handynutzung  
deines Partners / deiner Partnerin  
stört? Was machst du dann?**

**Mal abschalten: Wie beeinflusst  
das Handy euer Liebesleben?**



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.

**Ganz süß: Welche Emojis nutzt du für Komplimente?**

**Auf welche Nachrichten reagierst du sofort – welche bleiben erstmal unbeantwortet?**

**Face to face: Ersetzt die Nutzung des Handys die persönlichen Gespräche in eurer Partnerschaft?**

**Angenommen ihr seid zehn Jahre älter: Was würdest du dann gerne über eure Partnerschaft erzählen?**

**Bietet die digitale Vernetzung euch in eurer Partnerschaft Sicherheit? In welcher Form?**

**Wenn es keine digitale Kommunikation gäbe, was würde euch fehlen?**

**Stärkt die Nutzung digitaler Medien eure Beziehung?**

**Wie würde dein Partner / deine Partnerin deine Handynutzung beschreiben?**



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.

**Wie beschreibst du dein eigenes  
Handynutzungsverhalten in der  
Partnerschaft?**

**Seid ihr durch digitale  
Kommunikation häufiger  
in Kontakt?**

**Führt die Nutzung des Handys dazu,  
dass ihr mehr – oder weniger –  
miteinander sprecht?**

**Habt ihr beide als Paar feste  
Gesprächszeiten vereinbart?**

**Wie teilt ihr euch gegenseitig  
wichtige Informationen mit –  
durch welche Medien?**

**Habt ihr gemeinsam eine  
Vereinbarung getroffen, um Konflikte  
zu besprechen und zu klären?**

**Habt ihr bestimmte Erwartungen  
an den jeweils anderen / die jeweils  
andere, die immer wieder zu  
Konflikten führen? Welche ...?**

**Redet ihr über eure Gefühle?  
Über welche Medien?**



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



**Wer von euch spricht das Thema  
„Gefühle“ eher an?**

**Auf keinen Fall: Gibt es  
Tabuthemen, über die nicht  
gesprochen wird?**

**Über was / welche Themen  
redet ihr am meisten  
bzw. am liebsten?**

**Gibt es Verhaltensweisen oder  
Formulierungen im gemeinsamen  
Gespräch, die den einen oder die  
andere stören?**

**Womit könnt ihr dem anderen /  
der anderen im Gespräch  
eine Freude machen?**

**Wie viele Minuten redet ihr  
täglich miteinander:**

- ☐ ☐ digital – per Handy
- ☐ ☐ direkt – im persönlichen Gespräch

**Wie viele Nachrichten  
(WhatsApps, SMS, Mails ...)  
schickt ihr euch täglich:**

- ☐ kaum welche
- ☐ ein paar
- ☐ ziemlich viele

**Warum unterstützt die digitale  
Kommunikation eure Gespräche?**



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.

**Mehr oder weniger: Gibt es Neid oder Eifersucht auf die digitalen Kontakte des jeweils anderen?**

**Mit wie vielen Menschen steht jeder von euch digital in Kontakt?**

**First: Wer von euch hat mehr Online-Kontakte?**

**Gibt es Eifersucht im Sinne von: „Du hängst immer am Smartphone, aber mit mir redest du nie“?**

**Überlegt ihr manchmal, ob ihr als Eltern ein gutes Vorbild für eure Kinder seid – digital gesehen?**

**Hat digitale Kommunikation stärkere Bedeutung für**

- ☐ eine Vor-Ort-Beziehung
- ☐ oder eher für eine Fernbeziehung?

**Was teilt ihr lieber digital und was lieber analog, also persönlich mit:**  
**Peinliches – Überraschung – Termine – Idee – Verärgerung ...?**

**Was setzt ihr ab und zu bewusst ein, um den anderen / die andere so richtig auf die Palme zu bringen?**



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.

**Die beiden Emojis, die ihr am häufigsten nutzt sind ...**

**Wo führt ihr eure besten Gespräche:  
Kneipe, Sofa, Küchentisch,  
Bett ... – oder wo sonst?**

**Was war die witzigste Nachricht,  
die dir dein Partner / deine Partnerin  
je geschickt hat? Nachgucken auf  
dem Handy erlaubt!**

**Passt: In welchen Situationen  
versteht ihr euch „quasi blind“?**

**Könnt ihr offen miteinander  
über sexuelle Vorlieben und  
Abneigungen sprechen?**

**Wann ist bei euch der beste  
Zeitpunkt, um ein eher kritisches  
Thema anzusprechen?**

**Was war das schönste Kompliment,  
das du bekommen / das du  
gemacht hast?**

**Woran merkt ihr, dass es echt  
mal wieder Zeit für ein längeres  
Gespräch ist?**



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.

**Über welches Thema würdet ihr mit eurem Partner / eurer Partnerin gerne mal (wieder) reden?**

**Wie sagt ihr eurem Partner / eurer Partnerin, dass ihr ihn gerne habt?**

**Welche kommunikativen Rituale gibt es in eurer Partnerschaft?**

**Euer witzigstes Missverständnis ...**

**Welche Kommunikations-App nutzt ihr am häufigsten?**

**Wie begrüßt du bzw. wie verabschiedest du deinen Partner / deine Partnerin?**

**Wann hast du deinem Partner / deiner Partnerin das letzte Mal ein Kompliment gemacht?**

**Wie zeigst du deinem Partner / deiner Partnerin, dass du traurig / wütend / verletzt / gekränkt bist?**



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



**Wie viel Zeit am Tag sprecht ihr  
miteinander über Themen, die  
nichts mit der Organisation  
des Alltags zu tun haben?**

**Du darfst nur ein  
Kommunikationsmittel benutzen.  
Für welches würdest du dich  
entscheiden? Sprachnachrichten –  
E-Mail – Telefonieren – Messenger ...?**

**Was fand deine Partnerin /  
dein Partner an dir besonders  
anziehend, als ihr euch  
kennengelernt habt?  
Habt ihr darüber gesprochen?  
Damals? Später?**



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.

**Wie viele Nachrichten tauschen  
die Partner in dieser Gruppe  
pro Tag durchschnittlich aus?  
Erst Zahl nennen – dann nachfragen!**

**Frage die anderen, welche  
Assoziationen sie mit einem  
bestimmten Emoji deiner Wahl  
verbinden – z. B. dem Affen der  
sich die Augen zuhält?**

**Welches ist wohl das meist genutzte  
Emoji in eurer Runde?  
Rate, bevor du die anderen fragst!**

**Einschätzung: Wie viel Prozent der  
Menschen in eurer Runde legen  
das Handy bei Gesprächen mit  
dem Partner / der Partnerin nicht  
zur Seite?**

**Mal abstimmen lassen:  
Wird das Nachschauen-Dürfen im  
Handy des Partners / der Partnerin  
als Vertrauensbeweis gesehen?**

**Versuche, den anderen Paaren  
zuzuordnen, wo sie wohl die  
besten Gespräche führen –  
Kneipe, Küchentisch, Sofa, Bett,  
Spaziergang ...?**

**Verteile eine Klischee-Rolle:  
Wer ist der / die größte  
„Digital Native“ in der Runde?**

**Klischee & Bestätigung:  
Wen aus der Gruppe kann man  
mit Kommunikationstechnik  
regelrecht jagen?**



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.

**Guinnessbuch der Rekorde:  
Wer in der Runde führt wohl die  
längsten Telefonate?**

**Verteile eine Klischee-Rolle in der  
Runde: Wer hat schon mal eine  
Sprachnachricht verschickt, die  
länger als drei Minuten ist?**

**Wer nutzt häufiger Emojis:  
Die Person links neben dir oder die  
zwei Plätze rechts neben dir?  
Erst vermuten – dann auflösen.**

**Entweder das Smartphone oder  
das Wahlrecht abgeben! Wofür wird  
sich die Person, die dir gegenüber  
sitzt, wohl entscheiden?**

**Wie viele von euch nutzen in ihrer  
Paarkommunikation WhatsApp,  
Threema, Telegram, Facebook,  
Instagram, Snapchat, Signal,  
Tumblr?**

**Erst schätzen, dann zählen: Wie  
viele Smartphones besitzen alle  
Mitglieder der Gruppe zusammen?  
Diensthandys zählen auch!**



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.



© AKF – Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e. V.