



*Workbook*

# DEIN EINZIGARTIGES EHEVERSPRECHEN

[WWW.DEIN-MOOMENT.DE](http://WWW.DEIN-MOOMENT.DE)

# *HALLO - SO SCHÖN, DASS DU DA BIST!*

Ich bin Sabine und finde es einfach wundervoll, wenn meinen Brautpaaren das „JA, ich will“ nicht ausreicht und sie ihrer Partnerin / ihrem Partner ein Eheversprechen geben möchten.

Als Traurednerin habe ich schon über 300 Paare auf diesem Weg begleitet und dabei auch erlebt, dass es die ein oder andere Herausforderung gibt.

Wo soll ich anfangen, finde ich die richtigen Worte, was sagt man überhaupt, wie lang soll das Eheversprechen denn idealerweise sein und wie bekomme ich die Aufregung in den Griff? Genau diese Fragen und noch viele mehr, werde ich dir in meinem Online-Kurs beantworten.



Gemeinsam gehen wir Schritt für Schritt vor.  
Ich wünsche dir dabei viel Spaß und Erfolg!

*Alles Liebe  
Sabine*

# Übersicht

*Nachfolgend erhältst du einen kleinen Überblick zu den einzelnen Teilen des Online Kurses:*



## **Ausgangssituation & Rahmenbedingungen:**

Im ersten Teil geht es um das Fundament eures Eheversprechens. Wann und wo wollt ihr es euch geben und wer sollte vorher involviert werden?



## **Dein Brainstorming:**

Zeit für eine Tasse Kaffee oder Tee und deinem Beziehungs-Brainstorming. Viel Spaß dabei!



## **Finde das Herz deines Eheversprechens:**

Beim Brainstorming hattest du schon einige Ideen? Jetzt geht es etwas tiefer und du findest das HERZ deines Eheversprechens. Die Fragen helfen dir dabei :-)



## **Kreiere und schreibe dein Eheversprechen:**

Nun folgt ein wichtiger Schritt: Das Schreiben! Du suchst dir einen Anker und machst aus dem Wortkonfekt ein einzigartiges Eheversprechen.



## **Übe und gewinne Sicherheit:**

Im fünften Teil übst du dein Eheversprechen und ich gebe dir Tipps, wie du die Angst vorm Vortragen in Freude verwandelst. DU schaffst das!



*verliebt – verlobt  
und bald verheiratet!*

DIE ENTSCHEIDUNG IST GEFALLEN:  
JA, WIR WOLLEN HEIRATEN!

ABER WIE: STANDESAMTLICH, KIRCHLICH  
ODER IN EINER FREIEN ZEREMONIE?

DIE WAHL DER TRAUFORM IST SO  
INDIVIDUELL WIE DIE MENSCHEN, DIE  
EINE EHE MITEINANDER EINGEHEN.

## Standesamt



### Standesamtliche Trauung

Rechtliche Eheschließung.  
Hiermit werdet ihr vor dem  
Gesetz zum Ehepaar

Wird von einer  
Standesbeamtin oder einem  
Standesbeamten  
durchgeführt.

Im Standesamt oder an  
ausgewählten Orten mit  
"Ambiente" möglich.

Dauer: ca. 15-20 Min.

Individuelle Geschichte  
meistens nicht möglich.

## Freie Trauung



### Freie Trauung

Keine rechtliche  
Konsequenz.

Wird von einer freien  
Redner\*in oder auch einem  
Theologen / Theologin  
durchgeführt.

An jedem Ort eurer Wahl  
möglich.

Dauer: ca. 45- 60 Min.

Eure individuelle Geschichte  
steht im Mittelpunkt.

## Kirche



### Kirchliche Trauung

In der evangelischen oder  
katholischen Kirche unter  
bestimmten  
Voraussetzungen möglich.

Wird von einer Pfarrer\*in /  
Pastor\*in oder dem Priester  
durchgeführt.

In einer Kirche oder Kapelle  
möglich.

Dauer: ca. 45 Min.

Individuelle Geschichte?



# 1. RAHMENBEDINGUNGEN



## STIMME DICH MIT DEINER PARTNERIN DEINEM PARTNER AB

- Wann geben wir uns das Eheversprechen?
  - vor der Trauung beim First-Look
  - in der Trauung oder
  - zu einem anderen Zeitpunkt?
  
- Wir überreichen uns einen Brief
  - am Morgen der Hochzeit
  - beim First Look
  - in der Trauung oder
  - zu einem anderen Zeitpunkt?
  
- In welcher Trauung möchten wir uns das Eheversprechen geben?
  - Standesamtliche Trauung
  - kirchliche Trauung oder freie Trauung?

Hinweis: Schaut unbedingt vorher das Video an!



# 1. RAHMENBEDINGUNGEN



## STIMMT EUCH MIT EUREM STANDESAMT AB

- Findet heraus, wer an eurem großen Tag eure Trauung durchführt.
- Nehmt Kontakt mit der zuständigen Standesbeamtin oder dem Standesbeamten auf und klärt die folgenden Fragen:
  - dürfen wir uns im Rahmen der Trauung ein Eheversprechen geben?  
**Wenn ja**, wie lange darf es maximal sein?  
**Wenn nein**, fragt alternativ, ob ihr euch den Brief überreichen dürft?

**Hinweis:** Bittet die Standesbeamtin oder den Standesbeamten darum, dies in den Unterlagen zu vermerken, damit es bei einer Vertretung nicht vergessen wird. Fragt ob sie / er dem Ganzen einen schönen Rahmen gibt und dies moderiert.

**Hinweis: Schaut unbedingt vorher das Video an!**



# 1. RAHMENBEDINGUNGEN



## STIMMT EUCH MIT EURER KIRCHE AB

- Wisst ihr bereits, wer an eurem großen Tag eure Trauung durchführt oder habt ihr "nur" die Kirche gebucht?
- Sucht das Gespräch mit eurer Pfarrer\*in / Pastor\*in oder dem Priester und klärt die folgenden Fragen:
  - dürfen wir uns im Rahmen der Trauung ein Eheversprechen geben?  
**Wenn ja**, wie lange darf es maximal sein?  
Gibt es bestimmte Themen, die nicht angesprochen werden dürfen?  
**Wenn nein**, fragt alternativ, ob ihr euch den Brief überreichen dürft?

**Hinweis**: In der Regel habt ihr einige Wochen vor der Trauung ein Traugespräch. In diesem Gespräch solltet ihr alle Details zu eurer Trauung klären - natürlich dann auch zu eurem Eheversprechen.

**Hinweis: Schaut unbedingt vorher das Video an!**



# 1. RAHMENBEDINGUNGEN



## STIMMT EUCH MIT EURER REDNERIN ODER EUREM REDNER AB

- Bei der freien Trauung habt ihr den großen Vorteil, dass ihr nicht um Erlaubnis fragen müsst, da die meisten Redner\*innen es toll finden, wenn ihr euch ein persönliches Eheversprechen geben möchtet.
- Im Traugespräch mit eurer Rednerin bzw. eurem Redner bespricht ihr ganz in Ruhe, wann der beste Zeitpunkt für das Eheversprechen ist und in welcher Form sie / er dies moderiert.

Hinweis: Schaut unbedingt vorher das Video an!

## 2. Brainstorming

*"ich liebe dich, weil..."*

...DU mein Glück erst  
komplett machst!

...ich den Rest  
meines Lebens sehe, wenn  
ich dich anschau!





## 2. BRAINSTORMING FÜR SIE



ICH LIEBE DICH, WEIL...

Hinweis: Schau unbedingt vorher das Video an!

[WWW.DEIN-MOUMENT.DE](http://WWW.DEIN-MOUMENT.DE)



## 2. BRAINSTORMING FÜR IHN



ICH LIEBE DICH, WEIL...

Hinweis: Schau unbedingt vorher das Video an!

[WWW.DEIN-MOOMENT.DE](http://WWW.DEIN-MOOMENT.DE)

### 3. Finde das Herz deines Eheversprechens

Kannst du dich noch an unser erstes Treffen erinnern?

Welches Gefühl oder welchen Gedanken verbindest du mit unserem ersten Date?

Wann hast du zum ersten Mal gedacht, dass ich die Richtige bzw. der Richtige für DICH bin?

Wem hast du zuerst von uns erzählt?

Wie aufgeregt warst du vor dem zweiten Date?

Ab wann war alles klar für dich?

Wenn du mich mit nur einem Wort beschreiben solltest, welches wäre das?

Wann hast du "ich liebe dich" zum ersten Mal gesagt?

Wie war unser erstes Kuss für dich?

### 3. Finde das Herz deines Eheversprechens

Warum bin ich  
deine Nummer  
eins?

Was machst du  
überhaupt nicht  
gerne ohne mich?

Womit habe ich  
dich bisher am  
meisten  
beeindruckt?

Womit bringe ich  
dich zum lachen?

Wie treibe ich  
dich in den  
Wahnsinn?

Was ist die Magie  
in unserer  
Beziehung?

Welche meiner  
Macken liebst du  
an mir?

Was war bisher  
das schönste  
Geschenk, das ich  
dir gemacht habe?

Worüber redest du  
nur mit mir?

### 3. Finde das Herz deines Eheversprechens

Was ist deine  
schönste Urlaubs-  
erinnerung?

Was liebst du  
besonders an  
unserem täglichen  
Miteinander?

In dieser  
schwierigen Zeit  
hast du mir  
geholfen!

Durch welchen  
Unterschied  
ergänzen wir uns  
gut?

Wobei helfe ich  
dir im Alltag?

Welches Hobby  
hast du durch  
mich entdeckt?

Was ist deine  
schönste  
Beschäftigung mit  
mir?

Wofür bist du  
dankbar?

Was sagen  
eigentlich deine  
Eltern über uns?

### 3. Finde das Herz deines Eheversprechens

Bei welchem Lied  
musst du sofort an  
mich denken?

Was möchtest du  
noch mit mir  
erleben?

Welches Land /  
welche Länder  
sollen wir noch  
zusammen  
entdecken?

Warum möchtest  
du mit mir  
verheiratet sein?

Wie stellst du dir  
unser Zuhause  
vor?

Was möchtest du  
mir für die  
Zukunft  
versprechen?

Wie stellst du dir  
unsere Zukunft  
vor?

Welche Wünsche  
hast du an mich?

Wie stellst du dir  
unser Leben in 5  
oder 10 Jahren  
vor?

# 4. Kreiere und schreibe dein Eheversprechen:

01

STARTE MIT DER  
ANREDE ODER EINEM  
ZITAT



04

WAS MAGST DU  
VERSPRECHEN



02

SUCHE DIR EINEN  
ANKER



05

ABSCHLUSSSATZ



03

SCHREIBE DEN HAUPTTEIL



## 4. *Kreiere und schreibe dein Eheversprechen:*

# 01

### STARTE MIT DER ANREDE ODER EINEM ZITAT

Notiere hier deine Ideen zu diesem  
Abschnitt des Eheversprechens



4. *Kreiere und schreibe dein Eheversprechen:*

02

**SUCHE DIR  
EINEN ANKER**

Notiere hier deine Ideen zu diesem  
Abschnitt des Eheversprechens



4. Kreiere und schreibe dein Eheversprechen:

03

## SCHREIBE DEN HAUPTTEIL

Notiere hier deine Ideen zu diesem  
Abschnitt des Eheversprechens



## 4. Kreiere und schreibe dein Eheversprechen:

# 04 WAS MAGST DU VERSPRECHEN?

Notiere hier deine Ideen zu diesem  
Abschnitt des Eheversprechens

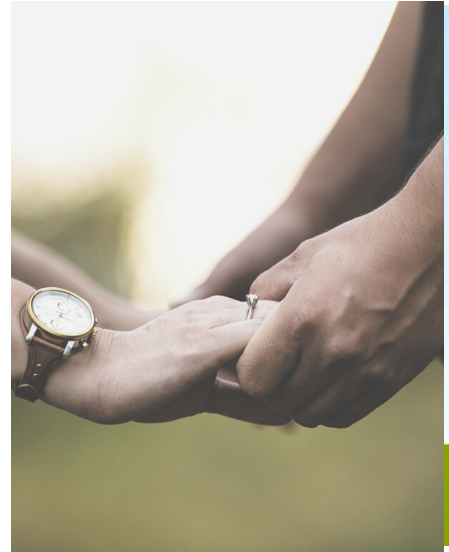


4. *Kreiere und schreibe dein Eheversprechen:*

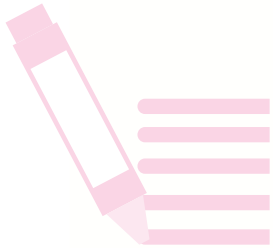
05

## DEIN SATZ ZUM ABSCHLUSS

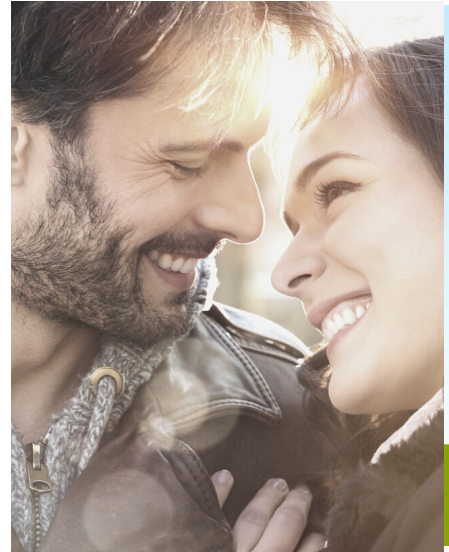
Notiere hier deine Ideen zu diesem  
Abschnitt des Eheversprechens



## 4. Kreiere und schreibe dein Eheversprechen:



**TIPP: STIMMT  
DIE LÄNGE EURES  
EHE-  
VERSPRECHENS  
AB!**



# 4. Kreiere und schreibe dein Eheversprechen:

01

STARTE MIT DER  
ANREDE ODER EINEM  
ZITAT



02

SUCHE DIR EINEN  
ANKER



03

SCHREIBE DEN HAUPTTEIL



04

WAS MAGST DU  
VERSPRECHEN



05

ABSCHLUSSSATZ



**TIPP: STIMMT  
DIE LÄNGE EURES  
EHE-  
VERSPRECHENS  
AB!**

*5. Übe dein Versprechen & gewinne Sicherheit*

## #6 Tipps für dich

01

02

03

04

05

06

5. Übe dein Versprechen & gewinne Sicherheit

## Tipp #1 für dich

01

Schreibe dein  
Eheversprechen  
auf und mache  
ein Bild für dein  
Handy.

Lese es eine  
Woche lang -  
jeden Tag  
einmal durch.

5. Übe dein Versprechen & gewinne Sicherheit

## Tipp #2 für dich

02

Trage es - wenn  
du magst -  
einmal deiner  
Trauzeugin /  
deinem  
Trauzeugen vor.  
Stehe dabei  
aufrecht - wie  
bei der Trauung.

5. Übe dein Versprechen & gewinne Sicherheit

## Tipp #3 für dich

03

Frage dich:

- bei welchem  
Satz "stolpere"  
ich immer  
wieder?

- was ist noch  
nicht so "rund"  
Ändere diese  
Punkte, damit es  
sich für dich gut  
anfühlt.

5. Übe dein Versprechen & gewinne Sicherheit

## Tipp #4 für dich

04

Erstelle jetzt deine finale Version und bleibe dabei.

Kauft euch zwei schöne Eheversprechen-Büchlein.

Schön ist auch, wenn du dein Eheversprechen mit der Hand schreibst, aber denke dran, dass du es dann auch gut lesen kannst.

*5. Übe dein Versprechen & gewinne Sicherheit*

## Tipp #5 für dich

05

**LAUT ÜBEN!**

Ersetze nun das leise Vorlesen durch lautes Üben. Gerne auch vor dem Spiegel. Wenn du magst auch mit deinen Lieblingsmenschen - so gewinnst du Sicherheit!

*5. Übe dein Versprechen & gewinne Sicherheit*

## Tipp #5 für dich

06

FREUEN, FREUEN, FREUEN  
:-)

WOW, du hast es  
geschafft und bist perfekt  
vorbereitet für deinen  
großen Auftritt!

## 5. Übe dein Versprechen & gewinne Sicherheit

# #6 Tipps für dich

01

Schreibe dein Eheversprechen auf und mache ein Bild für dein Handy. Lese es dir 1 Woche lang - jeden Tag einmal durch.

02

Trage es - wenn du magst - einmal deiner Trauzeugin / deinem Trauzeugen vor. Stehe dabei aufrecht - wie bei der Trauung.

03

Frage dich:  
- bei welchem Satz "stolpere" ich immer wieder?  
- was ist noch nicht so "rund".  
Ändere diese Punkte, damit es sich für dich gut anfühlt.

04

Erstelle jetzt deine finale Version und bleibe dabei. Kauft euch zwei schöne Eheversprechen-Büchlein.

05

**LAUT ÜBEN!**  
Ersetze nun das leise Vorlesen durch lautes Üben. Gerne auch vor dem Spiegel. Wenn du magst auch mit deinen Lieblingsmenschen - so gewinnst du Sicherheit!

06

**FREUEN, FREUEN, FREUEN :-)**  
WOW, du hast es geschafft und bist perfekt vorbereitet für deinen großen Auftritt.

## *Dein VIP-Service*



Auf Wunsch könnt ihr bei mir auch gerne den VIP-Service buchen.

Dann schaue ich mir dein bzw. euer Eheversprechen an und gebe euch - jeweils - in einem Video-Call ein fundiertes Feedback bzw. neue Formulierungen, damit das Eheversprechen "runder" wird.

Sende mir eine Mail an [info@trau-mooment.de](mailto:info@trau-mooment.de), um mehr zu erfahren.

# TIPPS FÜR EUREN GROSSEN TAG



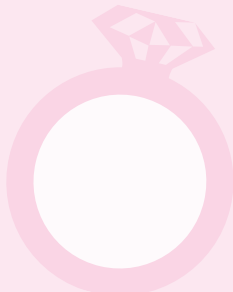
## KURZ VOR DER TRAUUNG:

- RUHE BEWAHREN
- VIEL WASSER TRINKEN
- STELL DIR VOR: DU HAST ES SCHON GESCHAFFT UND ALLE SIND BEGEISTERT!  
NIMM GENAU DIESES GEFÜHL MIT IN DIE TRAUUNG!



## IN DER TRAUUNG:

- DIE ZEREMONIE GENIESSEN
- AKZEPTIERE DEINE AUFREGUNG
- ZWISCHENDURCH TIEF ATMEN
- WASSER STEHT BEREIT, WENN DU ES BRAUCHST
- DER TRICK MIT DEM "BROT"



NACH DER TRAUUNG: GENIESSE DIE FREUDE!  
ICH WÜNSCHE EUCH EIN UNVERGESSLICHES  
FEST!





## SO BLEIBEN WIR IN KONTAKT

Ich freue mich, wenn dir mein Online-Kurs gefallen hat und du am Hochzeitstag damit deine Liebe in Worte ausdrücken und feiern kannst.

Schreibe mir gerne dein Feedback - das würde mich sehr, sehr freuen!

*Alles Liebe,  
Sabine*



[WWW.TRAU-MOOMENT.DE](http://WWW.TRAU-MOOMENT.DE)



[@SABINE\\_TRAUMOOMENT.DE](https://www.instagram.com/SABINE_TRAUMOOMENT.DE)



[INFO@TRAU-MOOMENT.DE](mailto:INFO@TRAU-MOOMENT.DE)



*geschafft!*

# DEIN EINZIGARTIGES EHEVERSPRECHEN

[WWW.DEIN-MOUMENT.DE](http://WWW.DEIN-MOUMENT.DE)