

KOSTENLOSES WORKBOOK

# *Eheversprechen Starter-Set*

Struktur, Reflexionsfragen und praktische Übungen für Worte, die wirklich nach euch klingen.

Eine klare 5-teilige Struktur

15 persönliche Reflexionsfragen

Vier Tonalitäten mit Beispielen

Vortragscheck und fünf typische Fehler

Redaktionell erstellt von Liebesversprechen · Stand Juli 2026

SO NUTZT IHR DIESES PDF

# *Vom leeren Blatt zum eigenen Entwurf*

Plant für dieses Workbook zwei ruhige Einheiten von jeweils 30 bis 45 Minuten ein. Beantwortet die Fragen zunächst unabhängig voneinander und schreibt erst danach euren Entwurf.

Ein gut vortragbares Eheversprechen umfasst meist etwa 250 bis 400 Wörter. Das entspricht bei ruhigem Sprechen ungefähr zwei bis drei Minuten.

**WICHTIG**

Vorlagen sind Startpunkte. Streicht alles, was nicht nach euch klingt, und ergänzt konkrete Erinnerungen. Persönliche Worte wirken stärker als perfekte Formulierungen.

DIE STRUKTUR

# *Fünf Bausteine, die euch tragen*

## 1 · Einstieg

Beginnt mit einem Satz, der nur von euch stammen könnte: ein Moment, ein Bild oder eine direkte Anrede.

## 2 · Rückblick

Erzählt eine konkrete Erinnerung, die zeigt, wie eure Beziehung gewachsen ist.

## 3 · Wertschätzung

Benennt zwei oder drei Eigenschaften – und belegt sie jeweils mit einem kleinen Beispiel.

## 4 · Versprechen

Formuliert drei bis fünf realistische, beobachtbare Versprechen für euren Alltag.

## 5 · Abschluss

Endet kurz und klar: mit eurer Entscheidung füreinander oder einem gemeinsamen Zukunftsbild.

**LÄNGENHILFE**

Einstieg 10 % · Rückblick 20 % · Wertschätzung 25 % ·  
Versprechen 35 % · Abschluss 10 %

REFLEXION

## *Euer Anfang*

Wann hast du zum ersten Mal gedacht: Mit diesem Menschen möchte ich bleiben?

---

---

---

Welche kleine Szene vom Kennenlernen kannst du noch genau sehen?

---

---

---

Was hat dich damals überrascht?

---

---

---

REFLEXION

## *Was euch trägt*

Welche Eigenschaft deines Gegenübers gibt dir Sicherheit?

---

---

---

Wann hat dein Gegenüber dich zuletzt besonders unterstützt?

---

---

---

Welches Alltagsritual möchtest du nie verlieren?

---

---

---

Was könnt nur ihr beide miteinander teilen oder verstehen?

---

---

---

REFLEXION

## *Eure Zukunft*

Worauf freust du dich in eurem gemeinsamen Leben am meisten?

---

---

---

Was möchtest du in schwierigen Momenten bewusst tun?

---

---

---

Welche drei konkreten Versprechen kannst und willst du halten?

---

---

---

Welches Bild beschreibt euer gemeinsames Zuhause?

---

---

---

REFLEXION

## *Deine Stimme*

Welche Wörter würdest du im Alltag niemals sagen?

---

---

---

Was darf in deinem Versprechen humorvoll sein?

---

---

---

Welche Formulierung klingt unverwechselbar nach dir?

---

---

---

Welcher letzte Satz soll in Erinnerung bleiben?

---

---

---

TONALITÄT

## Vier Stile – eine persönliche Stimme

### Romantisch-poetisch

*„Bei dir muss ich nirgendwo anders sein. Ich verspreche, unser Zuhause jeden Tag mit Wärme, Mut und offenen Armen zu füllen.“*

### Schlicht-modern

*„Ich wähle dich. Nicht nur heute, sondern an jedem gewöhnlichen Montag und an jedem schweren Tag.“*

### Humorvoll-liebevoll

*„Ich verspreche, deine kalten Füße weiterhin zu ertragen – und dir trotzdem die warme Seite der Decke zu überlassen.“*

### Storytelling

*„Als wir damals im Regen vor diesem viel zu kleinen Café standen, wusste ich noch nicht, dass genau dort mein größtes Abenteuer beginnt.“*

**MISCHEN  
ERLAUBT**

Viele starke Eheversprechen beginnen mit einer leichten Anekdote, werden im Mittelteil ruhig und enden mit einem klaren, emotionalen Satz.

QUALITÄTSCHECK

## *Fünf Fehler – und der Vortragscheck*

- [ ] Zu allgemein: Ersetze mindestens drei Floskeln durch konkrete Erinnerungen.
- [ ] Zu lang: Kürze Wiederholungen und schwächere Beispiele.
- [ ] Unhaltbare Versprechen: Formuliere menschlich und realistisch.
- [ ] Insider ohne Kontext: Gib Gästen einen Satz Orientierung.
- [ ] Zu spät begonnen: Plane mindestens zwei Überarbeitungen mit Abstand.

### Vor dem Hochzeitstag

- [ ] Den Text fünfmal laut gelesen und auf zwei bis drei Minuten gekürzt.
- [ ] Große, gut lesbare Schrift auf stabilem Papier verwendet.
- [ ] Eine Kopie bei Trauzeug:in oder Redner:in hinterlegt.
- [ ] Atempausen markiert und Blickkontakt eingeplant.
- [ ] Am Vorabend nicht mehr grundlegend umgeschrieben.

**EUER  
NÄCHSTER  
SCHRITT**

Schreibt jetzt einen bewusst unperfekten ersten Entwurf.  
Danach: eine Nacht liegen lassen, laut lesen, kürzen und erst  
dann an einzelnen Formulierungen feilen.