

Date-Ideen für *kleine gemeinsame Zeitfenster*.

Nicht die perfekte Idee entscheidet. Sondern eine Idee, die heute wirklich in euren Alltag passt.

16 IDEEN

0-90 MINUTEN

KLEINSTER NÄCHSTER SCHRITT

VOR VERÖFFENTLICHUNG PRÜFEN

Auswahlregel

Wählt zuerst euer echtes Zeitfenster. Dann eure Energie. Dann macht ihr innerhalb von zwei Minuten den ersten Schritt.

weTime-Haltung

Die App ist Trigger, nicht Ersatz. Diese Vorlage soll euch vom „Wir müssten mal“ zum „Machen wir“ schubsen.

Wenn die Idee zu groß wirkt, halbiert sie. Klein schlägt selten.

Kleine Zeitfenster

IDEE 01

Der 20-Minuten-Küchentisch

Ein Mini-Date ohne Ortswechsel. Der Trick ist nicht die Tiefe, sondern dass ihr beide kurz wirklich vorkommt.

Zeit	15–20 Min
Stimmung	ruhig · nah
Budget	0 €
Vorbereitung	zwei Getränke, Handys weg
Aufwand	sehr klein

Kleinsten nächster Schritt:

Stellt einen Timer auf 20 Minuten. Jede:r erzählt: Was war heute schwer? Was war schön?

IDEE 02

Einmal um den Block, aber bewusst

Für Tage, an denen Sitzenbleiben leichter wäre. Bewegung nimmt Druck aus Gesprächen.

Zeit	15–25 Min
Stimmung	frische Luft
Budget	0 €
Vorbereitung	Schuhe, Jacke, eine Frage
Aufwand	klein

Kleinsten nächster Schritt:

Geht los und beantwortet unterwegs nur diese eine Frage: Was brauchst du diese Woche ein bisschen mehr?

IDEE 03

Drei-Lieder-Date

Musik ist eine Abkürzung zu Erinnerung. Kein tiefes Gespräch nötig — ein ehrlicher Satz reicht.

Zeit	12–18 Min
Stimmung	leicht · warm
Budget	0 €
Vorbereitung	jede:r wählt ein Lied, eins wählt ihr gemeinsam
Aufwand	sehr klein

Kleinsten nächster Schritt:

Legt drei Lieder auf und sagt zu jedem nur einen Satz: Warum gerade das?

IDEE 04

Der schönste Bissen

Nicht kochen als Projekt. Nur teilen, probieren, kurz da sein.

Zeit	20–30 Min
Stimmung	genussvoll
Budget	0–10 €
Vorbereitung	ein Snack, Obst, Käse, Reste oder Dessert
Aufwand	klein

Kleinsten nächster Schritt:

Macht aus einer Kleinigkeit einen Teller für zwei. Esst langsam, ohne Nebenbei-Bildschirm.

Raus aus der Logistikspur

IDEE 05

Spaziergang mit Foto-Auftrag

Ein kleines Suchspiel für Paare, die gerade schwer ins Gespräch kommen. Die Umgebung hilft mit.

Zeit	30–45 Min
Stimmung	spielerisch
Budget	0 €
Vorbereitung	ein Handy reicht
Aufwand	klein

Kleinsten nächster Schritt:

Jede:r fotografiert drei Dinge: schön, witzig, übersehen. Danach zeigt ihr sie euch.

IDEE 06

Urlaub in der eigenen Straße

Hilft gegen das Gefühl, alles sei bekannt. Manchmal reicht ein anderer Blickwinkel.

Zeit	30–45 Min
Stimmung	neugierig
Budget	0–15 €
Vorbereitung	eine Straße oder Ecke auswählen
Aufwand	mittel

Kleinsten nächster Schritt:

Geht an einen Ort in eurer Nähe, als wärt ihr zum ersten Mal dort. Was würdet ihr Tourist:innen zeigen?

IDEE 07

Kiosk- oder Bäckerei-Date

Für Wochen, in denen Restaurant zu groß ist. Hauptsache: gemeinsam raus aus der Logistikspur.

Zeit	25–40 Min
Stimmung	unkompliziert
Budget	5–15 €
Vorbereitung	kleines Ziel wählen
Aufwand	klein

Kleinsten nächster Schritt:

Holt euch etwas Kleines und setzt euch fünf Minuten draußen hin — Auto, Bank oder Treppe zählt.

IDEE 08

15 Fragen, aber nur drei beantworten

Begrenzt die Tiefe bewusst. Gute Gespräche brauchen manchmal einen Rand.

Zeit	30–45 Min
Stimmung	gesprächig
Budget	0 €
Vorbereitung	drei Fragen notieren
Aufwand	mittel

Kleinsten nächster Schritt:

Jede:r schreibt fünf Fragen auf. Zieht drei. Mehr nicht.

Zuhause und unterwegs

IDEE 09

Wohnzimmer-Kino mit Nachsatz

Der Nachsatz macht aus Konsum einen Moment zu zweit. Kurz reicht.

Zeit	60–90 Min
Stimmung	gemütlich
Budget	0–10 €
Vorbereitung	kurzer Film, Folge oder Doku
Aufwand	klein

Kleinsten nächsten Schritt:

Nach dem Schauen beantwortet ihr je einen Satz: Das hat mich berührt / genervt / erinnert.

IDEE 10

Gemeinsam etwas reparieren

Nicht romantisch im Klischee. Aber sehr verbindend, wenn ihr danach etwas gemeinsam geschafft habt.

Zeit	45–90 Min
Stimmung	werkstattnah
Budget	0–20 €
Vorbereitung	kleine Sache wählen, kein Großprojekt
Aufwand	mittel

Kleinsten nächsten Schritt:

Sucht eine Sache, die in 60 Minuten besser sein kann: Knopf, Regalbrett, Pflanze, Fahrradlicht.

IDEE 11

Lieblingsort wiederholen

Nostalgie ohne Kitsch. Ein Ort kann mehr sagen als ein langer Rückblick.

Zeit	60–90 Min
Stimmung	erinnernd
Budget	0–30 €
Vorbereitung	Ort aus eurer Geschichte wählen
Aufwand	mittel

Kleinsten nächsten Schritt:

Fahrt oder geht zu einem Ort von früher. Jede:r erzählt eine Erinnerung, die dort hängt.

IDEE 12

Mini-Picknick ohne Parkpflicht

Die Form verändert den Moment. Es muss nicht Instagram-tauglich sein.

Zeit	45–75 Min
Stimmung	leicht
Budget	5–20 €
Vorbereitung	Decke oder Schal, zwei Dinge zum Essen
Aufwand	klein

Kleinsten nächsten Schritt:

Picknick darf auf Balkon, Boden, Bank oder Kofferraum passieren.

Leise, leicht, überraschend

IDEE 13

Leise nebeneinander lesen

Verbindung muss nicht immer Gespräch sein. Manchmal reicht ein geteilter ruhiger Raum.

Zeit	30–60 Min
Stimmung	still · verbunden
Budget	0 €
Vorbereitung	Buch, Artikel oder Magazin
Aufwand	sehr klein

Kleinsten nächster Schritt:

Lest 20 Minuten nebeneinander. Danach teilt jede:r einen Satz, der hängen blieb.

IDEE 14

Dankesrunde auf dem Sofa

Konkret statt allgemein: nicht „du bist toll“, sondern „danke, dass du gestern...“.

Zeit	10–20 Min
Stimmung	warm
Budget	0 €
Vorbereitung	nichts
Aufwand	sehr klein

Kleinsten nächster Schritt:

Sagt abwechselnd drei konkrete Danke-Sätze aus den letzten sieben Tagen.

IDEE 15

Planloser Bus oder Bahn-Stopp

Für Paare, die Abwechslung wollen, aber keine große Planung. Das Zufällige ist Teil des Dates.

Zeit	60–90 Min
Stimmung	kleines Abenteuer
Budget	ÖPNV / 0–10 €
Vorbereitung	eine Linie, ein Zeitlimit
Aufwand	mittel

Kleinsten nächster Schritt:

Steigt nach 4–6 Stationen aus und findet dort eine kleine Sache: Kaffee, Aussicht, Bank, Laden.

IDEE 16

Morgen-Date vor dem Tag

Nicht für jede Woche. Aber manchmal verändert ein früher gemeinsamer Anfang den ganzen Tag.

Zeit	20–40 Min
Stimmung	klar · frisch
Budget	0–15 €
Vorbereitung	Wecker 25 Minuten früher, Kaffee/Tee
Aufwand	mittel

Kleinsten nächster Schritt:

Trefft euch, bevor der Tag euch verteilt. Eine Frage: Worauf wollen wir heute achten?

Euer Mini-Plan

Unser Date diese Woche

Idee:

Wann genau?

Kleinster nächster Schritt:

Wer stößt an?

Ein ehrlicher Hinweis

weTime hilft euch, kleine gute Dinge wirklich zu tun: Impulse, Gesprächskarten, Date-Ideen und sanfte Rhythmen.

Die App ist der Anstoß — am Herzen bleibt ihr beide.

Selbsthilfe, kein Therapie-Ersatz. Bei anhaltenden Krisen, Gewalt oder Unsicherheit: bitte qualifizierte menschliche Hilfe holen.

Sucht nicht die perfekte Idee. Sucht die passende Größe für heute.