



StarkeKids

6 Fragen für Eltern

*...die als Paar wieder zueinander
finden wollen*

Birgit Gattringer

Findet euch als Paar in der Elternrolle

Schön, dass du hier bist und die Verbindung zu deinem Partner vertiefen möchtest.

Ob ihr euch einfach auseinander gelebt habt, oder euer Kind dazu beigetragen hat, dass ihr euch als Paar aus den Augen verloren habt:

Diese Fragen sollen dir dabei helfen, deine eigenen Gedanken und Gefühle über deine Beziehung zu reflektieren, aber auch die deines Partners.

Die perfekte Grundlage, um an euch als Einzelpersonen und als Paar zu arbeiten und wieder zueinander zu finden.

Stellt euch selbst folgende Fragen und beantwortet sie schriftlich für euch:



Bei dem Begriff "Partner" ist sowohl die weibliche, als auch die männliche Form gemeint.



1. Was vermisse ich in unserer Beziehung?



2. Was ist das Schönste, was mein Partner jemals für mich getan hat?



3. Was ist mein Lieblingsmoment mit meinem Partner?





4. Was ist das, was ich an meinem Partner am meisten schätze?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Welche Stärken siehst du an deinem Partner / als Papa / als Mama?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Was kann ich tun, um unsere Beziehung zu verbessern?



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Auch wenn die Antworten euch sicher einen schönen Moment bereiten werden, ist es damit natürlich noch nicht getan.

Wir wissen alle, dass man für Veränderung auch etwas ändern muss.

Folgende Schritte helfen euch dabei, dass es nicht nur Theorie und schöne Erinnerungen bleiben:



1. Redet offen und ehrlich...

... über eure Antworten und Gefühle, ohne Schuldzuweisungen. Konzentriert euch aufs Zuhören und setzt gemeinsame Ziele. Was möchtet ihr zusammen erreichen?

2. Macht euch einen Wochenplan...

... für eure Beziehung. Plant realistisch Zeit für gemeinsame regelmäßige Momente ein. Versucht 2 Abende festzulegen, eine Date-Nacht und einen Abend für Gespräche über euch als Paar.

3. Taten nicht nur Worte!

Überlegt gemeinsam, welche konkreten Schritte ihr unternehmen könnt, um die Dinge zu verbessern.

Es könnte bedeuten, romantische Gesten, Überraschungen oder kleine Veränderungen im Alltag einzuführen.

Für Überraschungen könnt ihr einen eigenen Beziehungs-Wochenplan nutzen. ;)



Denkt daran, dass eure Partnerschaft ein fortwährender Prozess ist. Die Antworten auf diese Fragen sind der Anfang einer Reise, auf der ihr gemeinsam wachsen und eure Beziehung stärken könnt.

Es ist normal, Höhen und Tiefen zu erleben. Aber mit Offenheit, Liebe und dem Willen zur Veränderung könnt ihr eure Partnerschaft in eine noch tiefere und erfüllendere Richtung lenken.

Geht diesen Weg gemeinsam und mit Vertrauen:

Eure Liebe ist es wert. 

Ich wünsche euch alles Gute auf eurer Reise zur Vertiefung eurer Verbindung!

Alles Liebe,

Birgit Gattringer



MÖCHTEST DU MICH
KONTAKTIEREN?





StarkeKids

Repertoire



KOSTENLOSER BLOG



@STARKE_KIDS



@STARKEKIDS



KOSTENLOSES ONLINESEMINAR



STARKE KIDS ONLINEKURSE

StarkeKids Videokurs
Der Mama-Kraftgeber

Geschwisterstreitkurs
Wut-Toolbox



STARKE KIDS ACADEMY

Hol dir Unterstützung durch die wunderbare StarkeKids
Community und von praktischen Alltags-Mini-Kursen



MENTALGESCHICHTEN FÜR KINDER



STARKE KIDS MENTORING

8 wöchiges Coachingprogramm mit engmaschiger Betreuung