

Paarbeziehung leben trotz Elternsein

7 Punkte an denen Sie arbeiten können

1. *Planen Sie*

Reden Sie vor dem Kinder kriegen darüber wie das Leben als Familie aussehen soll.
Reden Sie über Morgen, nächstes Wochenende und die nächsten Ferien um Missverständnisse zu vermeiden.
Planen Sie Ihr Budget als Familie!

2. *Reduzieren Sie*

Kinderlose Paare haben sehr viel Zeit und füllen diese oft mit Hobbies. Mit Kindern wird das nicht mehr gehen. Reduzieren Sie ihre Hobbies auf das was Ihnen wirklich wichtig ist. Die anderen werden das verstehen!
Evtl. müssen Sie auch Ihre Arbeitszeit auf das Soll reduzieren! Sie werden zu Hause gebraucht.

3. *Besprechen Sie sich*

Rollenverteilung, Werte, Konkrete Regeln müssen immer wieder abgeglichen werden. Das erleichtert Ihr Leben und gibt den Kindern Halt.
Sie sind ein Team, das FÜR die Kinder zusammen arbeitet.
Hören Sie zu und versetzen Sie sich in den Partner!

4. *Delegieren Sie*

Wenn der Partner die Kinder betreut, dann hat der Partner die Verantwortung.
Mischen Sie sich NICHT ein! Verwenden Sie diese seltene Zeit für eigene Interessen.
Besprechen Sie Meinungsverschiedenheiten später (siehe 1.)

5. *Teilen Sie*

Geben Sie die Kinder öfter ab, evtl. sogar regelmässig. Grosseltern, Götti, Gotte oder auch gute Freunde sind wichtige Aussenkontakte für die Kinder.
Pflegen Sie in dieser Zeit die Partnerschaft in dem sie etwas zu zweit unternehmen.

6. *Lieben Sie*

Der Sex wird vermutlich seltener. Planen Sie ihn, denn spontan ist mit Kindern schwierig.
Sprechen Sie mit dem Partner über Ihre sexuellen Bedürfnisse.

7. *Reden Sie*

Sprechen Sie regelmässig miteinander (Planung!).
Besprechen Sie die Dinge die gut laufen und die weniger gut laufen.
Gehen Sie die Punkte 1. - 6. durch und fokussieren Sie sich in der nächsten Zeit auf einen davon.
Kommen Sie wo nötig auf Entscheide zurück und passen diese an.

Worauf Sie im Gespräch achten sollten

Hören Sie dem anderen zu

Antworten sie erst, wenn der Partner dies wünscht.

Wiederholen Sie mit eigenen Worten, wie sie es verstanden haben.

Wenn Sie sich angegriffen fühlen, sagen Sie das, anstatt sich zu wehren.

Reden Sie in Ich-Botschaften.

Sogenannte Du-Sätze werden häufig als direkte Kritik und Angriffe verstanden. Kritik, Angriffe und Vorwürfe erzeugen beim Angesprochenen Abwehr-Reflexe. Wenn ich von meinen eigenen Gefühlen und Gedanken spreche, also in Ich-Botschaften sende, dann ist der andere weniger direkt betroffen. Die Bereitschaft zuzuhören ist grösser.

Akzeptieren Sie, dass der andere anders ist.

Die Unterschiede sind eine Bereicherung für die Paarbeziehung. Vermutlich waren die Unterschiede sogar ein Grund dafür, dass Sie ein Paar wurden.

Mehrere Meinungen können zu einem besseren Resultat führen.

Männer und Frauen denken anders und argumentieren daher anders.

Entwerten Sie nicht die Argumente des Partners. Jede Perspektive hat seine volle Berechtigung.

Gefühle sind genauso relevant wie Fakten!

Beate Boes

[Ehe- und Familienberatung Sargans-Werdenberg](#)

Bahnhofstrasse 6

7320 Sargans

081/ 723 37 67

eheberatung-sargans@bluewin.ch



E
B
W

**Elternbildung
Werdenberg**

elternbildung_werdenberg@hotmail.com