

Eltern werden - Paar bleiben

Bitte suche Dir eine Frage aus dem oberen oder unteren Block aus. Erzähl dann Deinem Gegenüber 1,5 Minuten alles was Dir dazu in den Kopf kommt. Dein Gegenüber hört nur zu und fasst nach der Zeit mit den Worten: „Ich höre, Du sagst... Hab ich Dich gehört?“ zusammen was er/sie gehört hat. Dabei kannst Du nochmal neu formulieren wenn Du nur teilweise gehört wurdest. Dazu verwendest Du den Satz: „Ja, Du hast mich gehört.“ oder aber „Du hast schon sehr viel gehört, was mir auch noch wichtig ist, dass Du hörst ist.“ Dann wird Rollen getauscht.

Eltern werden

- Was ist die Aufgabe/Rolle von Papa/Mama? Wer macht was?
- Wie stellen ich mir vor, dass wir uns Aufgaben verteilen Haushalt, alles rund ums Kind...
- Was bedeutet für mich „bemuttern“ und/oder „seinen Mann stehen“?
- Wie waren meine Rollenvorbilder? Was will ich auch so machen, was nicht und wie stattdessen?
- Wie war meine Kindheit? Welche Zukunftsträume hatte ich als Kind?
- Was sind meine Erwartungen/Vorstellungen von uns als Eltern?
- Wer ist für mich ein Vorbild im Bezug auf Elternschaft.
- Was sind meine Sorgen im Bezug aufs Elternsein
- Was bedeutet für mich „Familie“?
- Was ist meine Vorstellung von Erziehung?
- Welche Werte sind mir in meinem Leben und in der Erziehung wichtig?
- Was ist mir in der Kommunikation mit unserm Kind wichtig? Wie wurde mit mir als Kind kommuniziert?
- Was ist meine Haltung zum Thema Schule/Bildung?
- Was ist meine Haltung zum Thema Religion?
- Was ist meine Haltung zum Thema Impfen?

Paar bleiben:

- Was sind meine wichtigsten Persönlichkeitsanteile bei denen ich Sorge habe sie zu verlieren?
- Welches Hobby/Freizeitbeschäftigung möchte ich unbedingt weiter machen und wie häufig?
- „Bubble Time- Agreement“ Wie viel Zeit pro Tag/Woche brauche ich für mich alleine?
- Wie geht's mir damit, dass wir dann weniger Geld zur Verfügung haben werden?
- Was brauche ich als PartnerIn um uns auch als Paar im Blick zu behalten?
- Was kann ich aktiv tun um unsere Beziehung zu nähren und am Leben zu erhalten?
- Was wünsche ich mir von dir um mich auch weiterhin als Frau/Mann zu fühlen (und nicht nur als Mama/Papa)?
- Bei wem kann ich, können wir uns Unterstützung holen wenn es uns als Person/Elternteil/Paar nicht gut geht?
- Wer ist für mich ein Vorbild im Bezug auf Paar sein trotz Kinder.
- Wie geht's mir mit dem Gedanken, Hilfe von anderen anzunehmen?