7 WARNSIGNALE, DASS EURE BEZIEHUNG IM ELTERNALLTAG LEIDET

1. WIR HABEN KAUM NOCH ZEIT FÜREINANDER.

◯ Wir funktionieren als Elternteam, aber verbringen selten bewusst Zeit als Paar.

2. UNSERE GESPRÄCHE DREHEN SICH FAST NUR NOCH UM ORGANISATION.

◯ Die Kommunikation besteht überwiegend aus Terminen, Aufgaben und Alltagsplanung.

3. WIR SIND HÄUFIGER GEREIZT MITEINANDER.

◯ Kleine Situationen führen schnell zu Streit oder genervten Reaktionen.

4. KÖRPERLICHE NÄHE IST SELTEN GEWORDEN.

◯ Umarmungen, Berührungen oder Zärtlichkeiten finden kaum noch statt.

5. EINER VON UNS FÜHLT SICH OFT ALLEIN GELASSEN

◯ Die Verantwortung für Kinder, Haushalt oder Organisation wird als unausgeglichen erlebt.

6. WIR FÜHREN IMMER WIEDER DIESELBEN KONFLIKTE.

◯ Bestimmte Themen kommen regelmäßig zurück und führen zu Frust.

7. DIE LEICHTIGKEIT IN UNSERER BEZIEHUNG FEHLT.

◯ Gemeinsames Lachen und unbeschwerte Momente sind selten geworden.

Eure Auswertung

□ 0-2 Haken

Eure Beziehung hat eine gute Basis. Achtet darauf, euch auch im Alltag bewusst Zeit füreinander zu nehmen.

□ 3-5 Haken

Der Elternalltag fordert euch aktuell stark heraus. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, wieder aktiv in eure Verbindung zu investieren.

□ 6-7 Haken

Eure Beziehung sendet deutliche Warnsignale. Das bedeutet nicht, dass etwas „kaputt" ist – aber es lohnt sich, eure Partnerschaft wieder bewusst in den Fokus zu rücken.

Tel: 01573-2203022 Email: isabelle.paulsen@gmx.net
Website: bindungswerft.de

ISABELLE PAULSEN GANZHEITLICHES FAMILIEN COACHING

7 IMPULSE, FÜR EINE ERFÜLLTE BEZIEHUNG DIE SICH LEICHT ANFÜHLEN DARF

1. WIR HABEN KAUM NOCH ZEIT FÜREINANDER.

💡 Veränderung:
Plant jede Woche einen festen Paar-Termin von 15-30 Minuten ein. Kein Haushalt, keine Kinderorganisation - nur ihr beide.

Beispiel: Jeden Mittwochabend trinkt ihr gemeinsam einen Tee, wenn die Kinder schlafen, und erzählt euch, was euch gerade bewegt.

2. UNSERE GESPRÄCHE DREHEN SICH FAST NUR NOCH UM ORGANISATION.

💡 Veränderung:
Stellt euch täglich eine persönliche Frage.

Beispiel: „Was war heute dein schönster Moment? “ oder „Was beschäftigt dich gerade besonders? “

3. WIR SIND HÄUFIGER GEREIZT MITEINANDER.

💡 Veränderung:
Versucht, vor einer Reaktion kurz innezuhalten und euch zu fragen:
„Bin ich gerade wirklich wütend auf meinen Partner oder einfach erschöpft? “

Beispiel: Statt zu sagen:
„Du hilfst nie mit! “
Lieber: „Ich merke, dass ich gerade überfordert bin und Unterstützung brauche. “

4. KÖRPERLICHE NÄHE IST SELTEN GEWORDEN.

💡 Veränderung:
Beginnt mit kleinen Gesten statt großen Erwartungen.

Beispiel: Eine bewusste Umarmung von 20 Sekunden zur Begrüßung oder bevor ihr schlafen geht.

5. EINER VON UNS FÜHLT SICH OFT ALLEIN GELASSEN

💡 Veränderung:
Macht Mental Load sichtbar.

Beispiel:Erstellt gemeinsam eine Liste aller Aufgaben im Familienalltag und verteilt diese bewusst neu.

6. WIR FÜHREN IMMER WIEDER DIESELBEN KONFLIKTE.

💡 Veränderung:
Sprecht über das Bedürfnis hinter dem Konflikt.

Beispiel: Statt über den Abwasch zu diskutieren, fragt euch: „Worum geht es mir eigentlich? Unterstützung? Wertschätzung? Entlastung? “

6. WIR FÜHREN IMMER WIEDER DIESELBEN KONFLIKTE.

💡 Veränderung:
Schafft bewusst kleine positive Erlebnisse.
Beispiel:
Macht einen Spaziergang ohne Kinder, schaut gemeinsam eure Lieblingsserie oder erinnert euch an schöne gemeinsame Erlebnisse.

❤️ Denkt daran:
Eine starke Beziehung entsteht nicht durch perfekte Umstände.
Sie entsteht durch viele kleine Momente von Aufmerksamkeit, Verständnis und echter Verbindung.

Tel: 01573-2203022 Email: isabelle.paulsen@gmx.net
Website: bindungswerft.de

ISABELLE PAULSEN ∞ GANZHEITLICHES FAMILIEN COACHING

GANZHEITLICHE BEGLEITUNG DURCH MICH

MEINE BEGLEITUNG FÜR EUCH

- Kostenloses Erstgespräch zum Kennenlernen
- Gemeinsam schauen wir, ob ein Coaching passend ist
- Danach vereinbaren wir einen Termin
- Das Coaching kann in Präsenz bei Euch Zuhause stattfinden oder in den Räumen der Wonnekoje. Außerdem gehe ich gerne mit Euch in den Wald, da dort der Raum sehr neutral ist.
- Das Coaching kann auch Online stattfinden
- Dauer je Sitzung: 60 Minuten

ANRUFEN: 015732203022

SCHNACKEN, WORUM GEHT ES?

GEMEINSAM EIN COACHING ZIEL FORMULIEREN

SITZUNGSTERMINE UND INTERVALL FESTLEGEN

DURCHFÜHRUNG DES COACHINGS 1-3 SITZUNGEN, ZIEL REFLEKTIEREN/JUSTIEREN

LETZTE SITZUNG, ABSCHLUSS ODER WEITERE BEGLEITUNG VEREINBAREN

Mit der Unterstützung der 4 Elemente,
bringen wir gemeinsam, Eure Partnerschaft wieder ins Gleichgewicht.
Mit einer starken Verbindung, mit Wertschätzung, mit Leichtigkeit und mit Strukturen.

Tel: 01573-2203022 Email: isabelle.paulsen@gmx.net
Website: bindungswerft.de

ISABELLE PAULSEN GANZHEITLICHES FAMILIEN COACHING