

Eltern sein in der Partnerschaft

Unser Kind verändert unsere Partnerschaft.



Wir haben zusammen eine neue gemeinsame Aufgabe.
Wir sind zusammen für unser Kind verantwortlich.



Darüber denke ich nach:

- Wir haben weniger Zeit für uns.
- Jeder hat weniger Zeit für sich.
- Wir müssen auch nachts unser Baby versorgen.
- Wir haben wenig Schlaf.
- Haben wir noch Zeit für Sex?
- _____

Das nehmen wir uns vor:

- Jeden Tag dem anderen sagen:
So geht es mir heute.
Das war schön.
Das hast du gut gemacht.
- Wir sind gestresst:
Wir sorgen für eine Pause.
Wir sprechen ab:
Dann habe ich Zeit für mich.
Dann hast du Zeit für dich.
- Wir machen zusammen etwas Schönes.
Diese Person kann auf unser Kind aufpassen: _____
- Wir kommen gar nicht miteinander klar:
Es gibt Beratungs-Stellen.
Hier bekommen wir Hilfe: _____

