

Coachingprogramm

Eltern werden & starkes Paar sein

Die starke Paarbeziehung als Fundament der
glücklichen Familie



Module 1-3

Modul 1

Eure Paarbeziehung

- Hintergründe zur Paarbeziehung
- Welches Risiko ist mit der Familiengründung verbunden?
- Eure Ressourcen als Paar
- Wochenaufgabe: Ressourcen in der Partnerschaft

Modul 2

Gemeinsam Eltern werden & Kommunikation stärken

- Kommunikation in der Partnerschaft
- Schwangerschaft als Paar: Gemeinsam Geburt & Familienleben vorbereiten
- Wochenaufgabe: Kommunikation stärken und im Alltag anwenden

Modul 3

Rollen in der Partnerschaft & als Familie

- Welche Rollen haben wir im Leben & wer sind wir?
- Rollen als Eltern und Risiken
- Gegenseitiges Verständnis stärken
- Wochenaufgabe: Rollen be- und erarbeiten, inkl. Konstellationen



Module 4-6

Modul 4

Das Leben als Familie

- Wochenbett und Elternzeit
- Gemeinsamer Umgang mit Glaubenssätzen, Druck und externen Stimmen
- Wochenaufgabe: Planung von Wochenbett & Elternzeit, Klärung eurer Wünsche

Modul 5

Ängste und Unsicherheiten

- Risikofaktoren in der Partnerschaft
- Was tun, wenn es nicht klappt wie gewünscht / besprochen?
- Weitere wichtige Themen & gute Anlaufstellen für euch
- Wochenaufgabe: Alltagskrisen bewältigen

Modul 6

Alltag als Familie UND Paar

- Wichtigkeit der Zeit als Paar und Umsetzungstipps
- Pläne & Kommunikation
- Tipps & Kniffs für den Alltag
- Abschluss & Ausblick
- Wochenaufgabe: Gemeinsam die nächsten Schritte planen



Das erwartet euch

- 6 Wochen schöne Paarzeit & bereichernde Arbeit
- 6 Live-Treffen (über Zoom) in der kleinen Gruppe (ca. 6 Paare)
- Wertvolle Aufgaben, die ihr bearbeitet
- Handouts und Videos mit allen Themen
- Facebook-Gruppe für den Austausch & hilfreiche Infos
- Plus: Aufbau einer Community mit Vorträgen, etc.
- Plus: Literatur, Links, wertvolle Infos, Anlaufstellen uvm.



„Ich bin jederzeit für euch da, unterstütze & beantworte Fragen“



Zeit, die ihr einplanen solltet

- Ca. 1,5 Stunden pro Woche für die Live-treffen
Dienstags um 20:00 Uhr
- 2 bis 5 Stunden pro Woche als Paar für die
Bearbeitung der Themen
- Ansonsten flexibel, je nach Wunsch und Bedarf
- Eure Themen können auch nach den 6 Wochen
noch (weiter) bearbeitet werden & alle Inhalte
könnt ihr (auch als Eltern) langfristig nutzen.



Ihr seid dabei?

[Hier](#) könnt ihr euch in die Warteliste für den nächsten Start (März/April 2022) eintragen.

