



Impulsfragen

- Fühle ich mich in der Beziehung gesehen, gehört, ernst genommen?
- Fühle ich mich lebendig in der Beziehung? Gefalle ich mir, wie ich innerhalb der Beziehung bin?
- Fühle ich mich unterstützt von meinem Partner/meiner Partnerin?
- Sind Aufgaben und Rollen fair aufgeteilt?
- Was ist anstrengend und fordert uns als Paar heraus?

Stress – Liebesräuber Nummer 1

- Erzählt einander ehrlich, was bei euch das Gefühl von Überforderung auslöst
- Tauscht darüber aus, welche Form von Unterstützung ihr euch in solchen Momenten vom Gegenüber wünscht
- Schliesst einen gemeinsamen Pakt gegen diesen „Feind“

Paartime 1

Bleiben oder gehen?

Kennst du Momente in deiner Partnerschaft, wo sich diese Frage stellt?

Der Gedanke mag erschrecken, kann aber Anstoss sein für nötige oder wichtige Veränderungen.

Nimm dir vor der endgültigen Antwort Zeit, allein und später mit deinem/r Partner/in die Impulsfragen zu bewegen und zu diskutieren.

Da Stress bei Krisen in der Beziehung oft eine wichtige Rolle spielt, lohnt sich ein Seitenblick auf dieses Thema.