



Coffee Break: Wege aus der Beziehungskrise

Sascha Schmidt
familylab-Seminarleiter (Jesper Juul)



AGENDA



1. Willkommen und kurzen Impuls
2. FAQ-Session für alle Teilnehmenden
3. Top 3 Tipps zum Thema Familienkommunikation



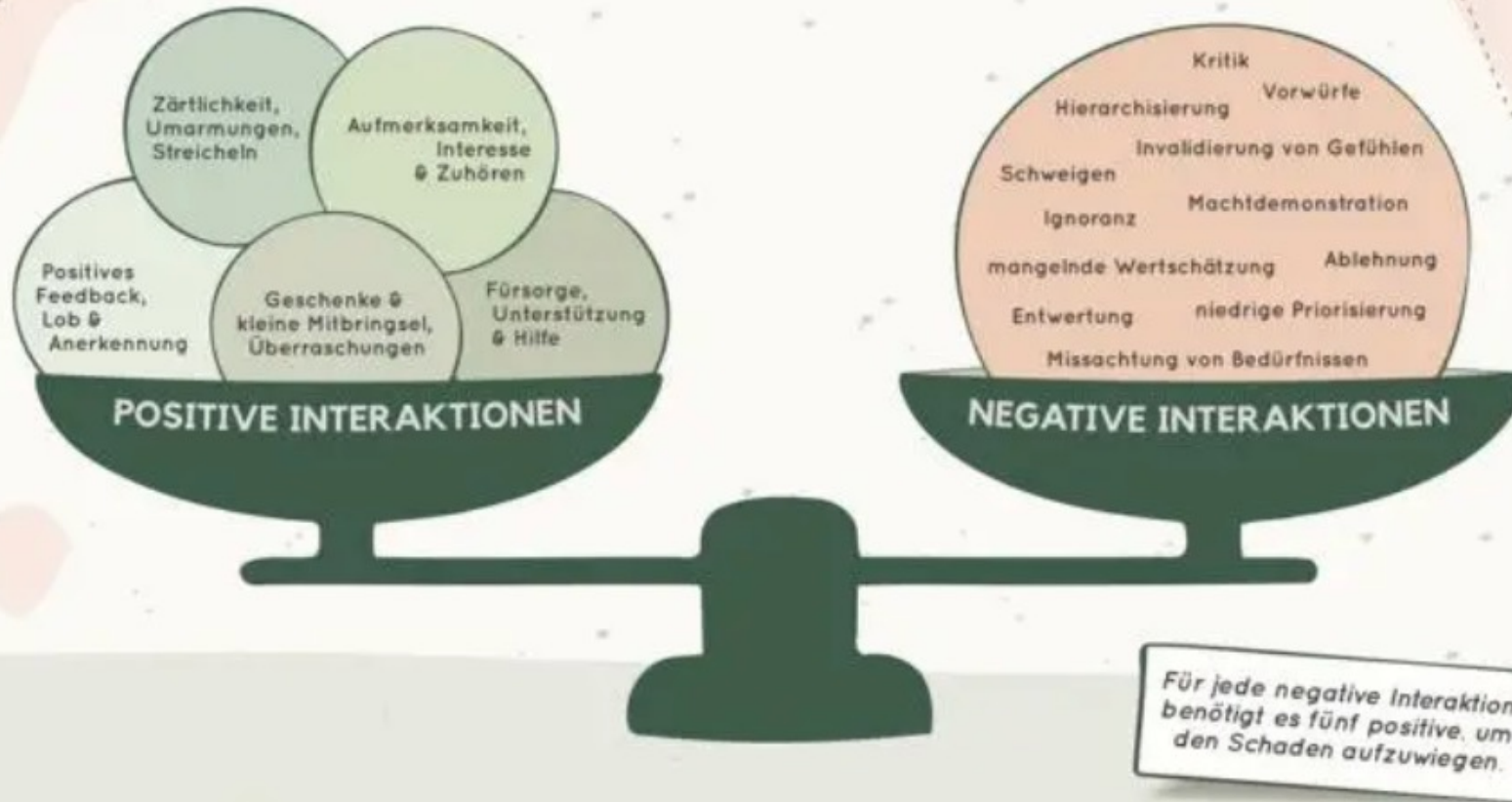
1. Worum geht es heute?



Häufige Konflikt-Ursachen

- Ich bekomme nicht, was ich brauche! 😡
- Meine Grenzen, Bedürfnisse werden nicht beachtet! 😞
- Du bist mein „geliebter“ Blitzableiter! 😘🌩️

Gottmans 5-zu-1-Konstante für eine glückliche Beziehung



2. Was sind eure Fragen?



3. Meine drei Tipps für euch

1. Kleine Alltags-Routinen einbauen

Schafft kurze Zeitinseln, wo ihr euch als Frau und Mann begegnet, die das Abenteuer Familie gestartet hatten.

2. Fokus auf das Paarsein!

Ihr seid das Herz der Familie – nicht die Kinder. Vorteil: Deine Kids lernen von Dir als Vorbild, wie eine Liebesbeziehung mit allen Höhen und Tiefen geht.

3. Holt euch früh Unterstützung

Krisen sind keine Krankheit – es braucht selten eine Paartherapie. Beratung, Coaching, Gespräche mit guten Freunden, gemeinsames Seminar etc. können schon sehr helfen.



LESETIPP



Bei Fragen
wendet euch
gerne jederzeit
an mich!

