



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?

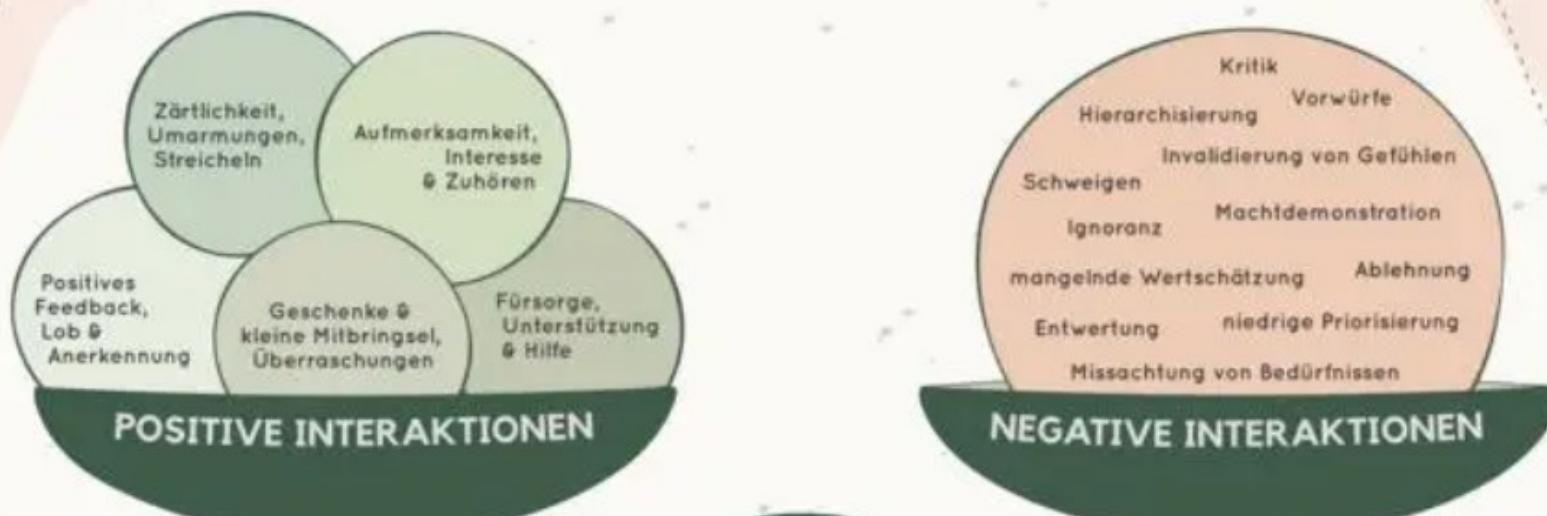


Häufige Konflikt-Ursachen

- 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



Für jede negative Interaktion benötigt es fünf positive, um den Schaden aufzuwiegen.

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!

