

Und wir mittendrin

Wie Eltern Nähe, Liebe und Verbundenheit als Paar bewahren

Was Paare brauchen, um sich verbunden zu fühlen

1. Ein Ja zueinander
2. Der feine Tanz
3. Miteinander reden
4. Gesprächsregeln
5. Ich bin ganz Ohr
6. Wünsche äußern
7. Lachen verbindet
8. Rituale, besondere Momente

Was jeder mitbringt und wie es in der Beziehung wirkt

9. Das innere Kind im anderen sehen, und verstehen
10. Muster erkennen
11. Der „Ja-aber“-Reflex
12. Wollt ihr Recht haben, oder Beziehung leben?
13. Selbstbehauptung und Anpassung
14. Individualität bewahren

Mit Belastungen umgehen und Entlastung schaffen

15. Beziehungskiller Stress
16. Unsere Zeit
17. Smartphone
18. Das Nein in der Beziehung
19. Streiten verbindet
20. Umgang mit Verletzungen
21. Verzeihen

Beziehung leben und Konflikte vorbeugen

22. Geben und Nehmen
23. Gerechtigkeit und Liebe
24. Macht in der Liebe
25. Klare Grenzen

Übergänge als Elternschaft gestalten und Nähe erhalten

26. Eltern werden, und als Paar daran wachsen
27. Arbeitsteilung in der Partnerschaft
28. Beruf, Familie und Beziehung
29. „Hilfe am Nest“, wie ihr Unterstützung erlebt

Themen, die viel über eine Beziehung sagen

30. Patchwork-Liebe
31. Lustvoller Sex
32. Das liebe Geld
33. Wenn Liebe zur Last wird
34. Trauer

Bucket List für Paare mit Kindern