



Überblick über alle Inhalte

aktualisiert am 11.06.2025

 <p>Krise – und jetzt?</p>	<p>1 Beziehungskrisen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Normalisierung von Krisen ➤ Zahlen und Fakten zu Beziehungskrisen ➤ Ursachen, Einflussfaktoren und Auslöser für Trennungen 	<p>2 Website-Orientierung im Bereich „Erste Hilfe für Paare in der Krise“</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Was Sie hier finden ➤ Was Sie hier nicht finden 	<p>3 Partnerschaftszufriedenheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Test zur Partnerschaftszufriedenheit (Couple Satisfaction Index – CSI) 📄 ➤ Feedback zum Testergebnis ➤ Anliegen: je nach Feedback Verlinkung auf Themen im Bereich „Erste Hilfe für Paare in der Krise“ 	
 <p>Was braucht mein Kind?</p>	<p>1 Auswirkungen von Streit</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Normalisierung von Konflikten ➤ Wichtige Fakten zu Streit in Familien 	<p>2 Belastungszeichen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Belastungszeichen bei Kindern erkennen ➤ Vielfalt möglicher Belastungszeichen 	<p>3 Konkrete Tipps</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gedanken von Kindern, wenn Eltern sich streiten ➤ Tipps im Umgang mit den Kindern ➤ Häufige Sorgen von Kindern 	<p>4 Kinderschutz</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gewalt in Familien erkennen ➤ Weiterleitung zu Hilfestellen bei Gewalt
 <p>Was brauche ich, was brauchen wir?</p>	<p>1 Beziehungsfürsorge</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Was ist Beziehungsfürsorge und warum ist sie wichtig? ➤ Tipps für Beziehungspflege im Alltag ➤ Ideensammlung für Beziehungspflege 📄 ➤ 10 Gebote der Beziehungsfürsorge 📄 	<p>2 Selbstfürsorge</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relevanz von Selbstfürsorge ➤ Anregung zur Selbstfürsorge 📄 	<p>3 Stressmanagement</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Was ist Stress? ➤ Auswirkungen von Stress in der Partnerschaft ➤ Umgang mit Stress ➤ Stressverstärker erkennen und verändern 📄 	



Überblick über alle Inhalte

aktualisiert am 11.06.2025

 <p>Miteinander reden?!</p>	<p>1 Paarkommunikation</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kommunikation in der Partnerschaft ➤ Häufige Fehler in der Paarkommunikation ➤ Weiterleitung zu Hilfestellen bei Gewalt 	<p>2 Gute Kommunikation</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gute Rahmenbedingungen für ein Gespräch  ➤ Wichtige Punkte damit ein Gespräch gut startet 	<p>3 Time-Out Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Time-Out-Technik – Erklärung und Nutzen ➤ Time-Out Plan erstellen  ➤ Time-Out anwenden  ➤ Zusammenfassung und Material  	<p>4 Sprechen und Zuhören</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Miteinander sprechen und sich verstehen - zwei sich abwechselnde Rollen ➤ Gesprächsregeln beim Sprechen und Zuhören  ➤ Zusammenfassung und Material  	<p>5 Problemlösung</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Probleme lösen und Entscheidungen gemeinsam treffen  ➤ Zusammenfassung und Material 
 <p>Gehen oder bleiben?</p>	<p>1 Beziehungsunsicherheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Das Hin und Her - Normalisierung von Ambivalenzen und Partnerschaftskrisen  	<p>2 Konkrete Tipps</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Soll ich oder soll ich nicht? Umgang mit Beziehungsunsicherheit ➤ Drei konkrete Tipps 	<p>3 Der richtige Zeitpunkt</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Voraussetzungen für gute Entscheidungen  	<p>4 Dealbreaker</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wünsche und Erwartungen an die Beziehung ➤ Dealbreaker - Definition eigener Grenzen ➤ Weiterleitung zu Hilfestellen bei Gewalt 	<p>5 Erschwerende Faktoren</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ja, nein – jein? ➤ Einflussfaktoren im Entscheidungsprozess  ➤ Einfluss von Bindungsstilen – Hinweis auf Online-Training

