



Verliebt, verlobt, verheiratet - Kind

Referentin: Nancy Glisoni

Warum ist (mir) dieses Thema so wichtig?

- Weil die meisten Paare sich trennen, wenn das letzte Kind zwischen 2 und 4 Jahre und 13 und 17 Jahre alt ist.
- Weil viele Paare eine Vorstellung von Familie im Kopf haben, die nicht realistisch ist.
- Weil viele Paare denken, wir kümmern uns um unsere Partnerschaft, wenn die Kinder groß sind.
- UND... weil ich aus eigener Erfahrung weiss, wie anstrengend und herausfordernd, diese Zeit ist.

Was erwartet dich heute:

Perfekte Beziehung und Beziehungsmythen

Verliebt sein und zur Familie werden

Wie Partnerschaft mit Kind gelingt

Ende/ Fragen

Ziel

Du kennst die verschiedenen Beziehungsmythen.

Kennst die Themen, die in einer glücklichen Beziehung besprochen werden sollten.

Du weißt, was du machen kannst, dass deine Beziehung sich gut anfühlt.

Nancy Glisoni

Paar- und Sexualtherapeutin in eigener Praxis in Baden AG

begleite Einzelpersonen und Paare zu mehr Leichtigkeit in der Partnerschaft,
zu einer wertschätzenden und respektvollen Kommunikation auf Augenhöhe und
zu einer Beziehung wo lustvolle und erfüllende Sexualität kein Fremdwort ist

vor Ort, Online und Gruppensettings

YouTube, Instagramm, Facebook, Autorin

verheiratet und Mutter von drei Söhnen

UND

Ich liebe ein Happy End, Familiengeschichten, Beziehungsdynamiken und die
Arbeit mit Paare und Einzelpersonen



Beziehungsmymthen



Beziehungsmychen

- Bild von „perfekten“ Beziehung durch verschiedene kulturelle Einflüsse geprägt (Märchen, Chroniken, ect.)
- Haben mit dem echten Leben wenig zu tun
- Hartnäckig und oftmals Teil unseres eigenen Glaubenssystems

Welche Beziehungsmychen kennt ihr?

7 Beziehungsmythen

- 1.Liebe ist, sich ohne Worte zu verstehen.
- 2.In einer Beziehung hat man immer Lust auf Sex.
- 3.Der Partner muss alles von mir Wissen.
- 4.In einer Beziehung ist man immer glücklich.
- 5.Gegensätze ziehen sich an.
- 6.Liebe auf den ersten Blick.
- 7.Eifersucht heist, ich liebe dich.



Mit einem Kind wird man
zur Familie



Veränderungen

- Hallo Wäscheberg!
- Paar – Eltern
- Neue Themen müssen besprochen werden
- Erziehungsfragen (Normen und Werte)
- Mehr Bedürfnisse zu decken
- Neuorientierung (beruflich, familiär)
- Rollendefinition
- Aufgabenteilung
- Körper – einmal alles neu
- Energien neu sortieren und gewichten
- Freundschaften verabschieden und finden sich neu

Die Liste ist nicht abschließend zu verstehen...



Wie gelingt eine
Partnerschaft mit Kind/ern?

Wie gelingt eine Partnerschaft mit Kind/ern?

1. Kommunikation
2. Familienorganisation
3. Paarzeit
4. Me-Time

Wie gelingt eine Partnerschaft mit Kind/ern?

1. Kommunikation

Ich – Botschaften

Wertschätzung

Interesse am Partner

Nachfragen

zuhören

Wohlwollen

Eigene Triggerpunkte identifizieren

Wie gelingt eine Partnerschaft mit Kind/ern?

2. Familienorganisation

- Familienalltag
- Wochenplan/ Wochenorganisation
- Jahresplanung
- Aufgabenteilung
- Feste Zuständigkeiten
- Feste Termine

Wie gelingt eine Partnerschaft mit Kind/ern?

3. Paarzeit

- Zeit zu Zweit
- Leichtigkeit
- Zärtlichkeit und Nähe
- Organisation/ Planung
- Zuständigkeiten
- Verantwortung
- Planung

Wie gelingt eine Partnerschaft mit Kind/ern?

4. Me-Time

- Zeit für dich
- Zeit mit Freunden
- Sport/ Kurse/ Meditation

Zeit in der DU das machst, was DU willst!



Worüber welche Themen
reden glückliche Paare?



Worüber welche Themen reden glückliche Paare?

- Zukunftsplanung
- Berufliche Perspektiven
- Sexualität
- Dankbarkeit und Wertschätzung
- Kindererziehung
- Arbeitsteilung
- Finanzen

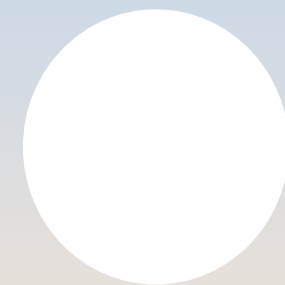


Was machen glückliche Paare?

- Zeit ohne Kinder verbringen
- Alltagssexualität leben
- Neues ausprobieren
- Lernen Prioritäten zu setzen
- Sich gemeinsam entspannen
- Zeit für Gespräche nehmen
- Bedürfnisse und Wünsche aussprechen
- Streiten, miteinander lachen, Zeit für Sex nehmen, ...

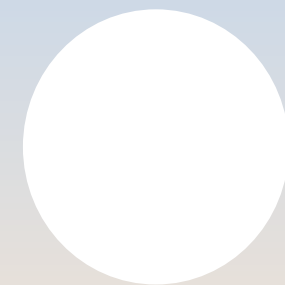


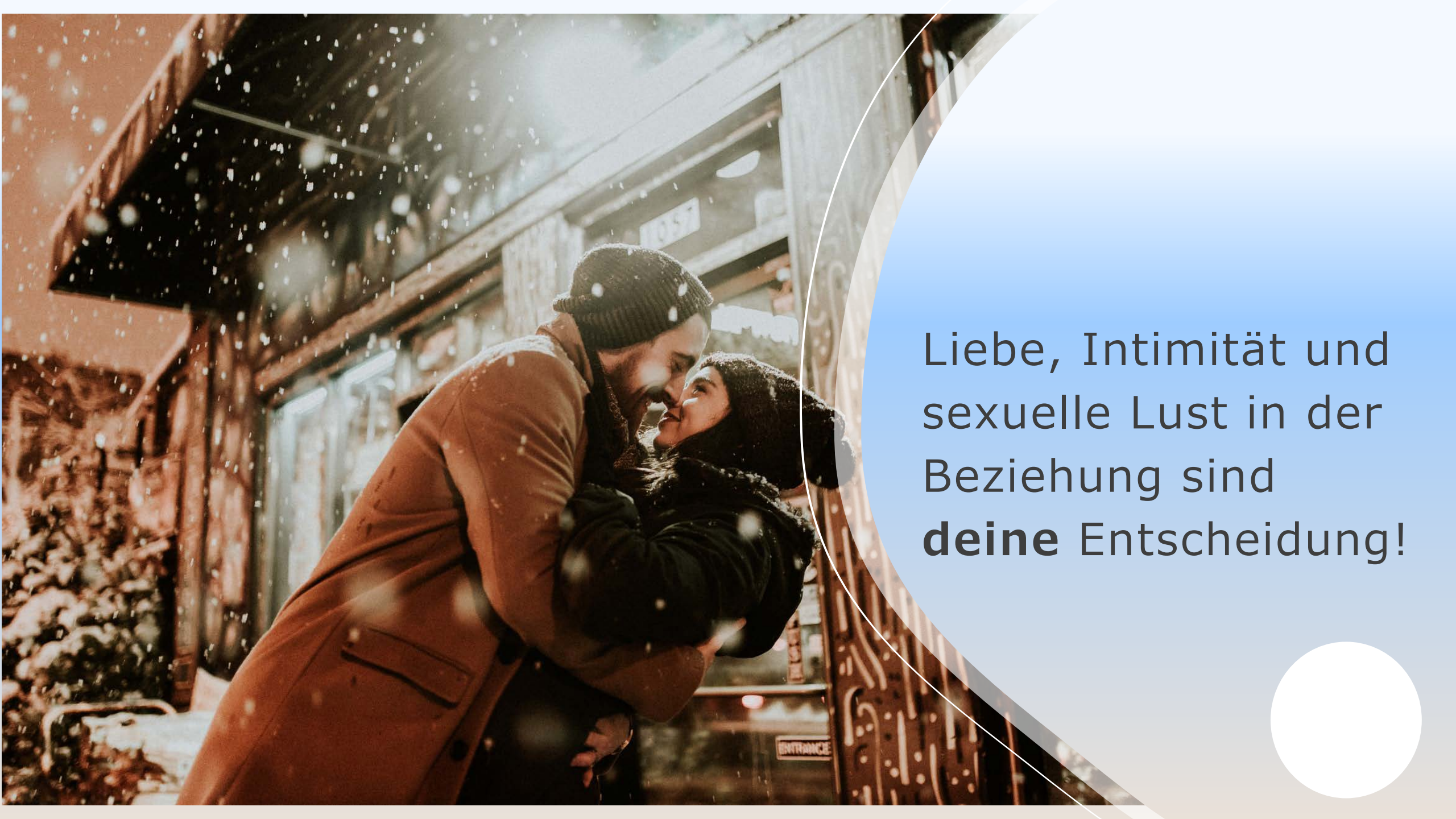
10 Ideen für eine Date Night





Italienischer Abend
Playlisten erstellen
Erste Date
Fragen beantworten
gemeinsames Bild malen
Nintendo
Spieleabend
Neues Gericht kochen
Sterne anschauen
Lebensfluss malen / Beziehung
Cocktail mixen





Liebe, Intimität und sexuelle Lust in der Beziehung sind **deine** Entscheidung!



Fazit

Veränderung fängt bei jedem selbst an!

Jeder muss seine Teil der Verantwortung, für die Beziehung übernehmen!



Fragen?



Referent/in:

Nancy Glisoni
Haselstrasse 1
5400 Baden

Nancyglisoni.com
kontakt@nancyglisoni.com

Herzlichen Dank!