

Die Deutsche Familienstiftung (DFS) möchte die Partnerschaft der Eltern zum Wohle der Kinder stärken. Sie führt verschiedene Projekte durch, die sie auf www.deutsche-familienstiftung.de finden. Viele Tipps zur Partnerschaft, Familie und zu Kindern finden Sie auf der Internet-Plattform:

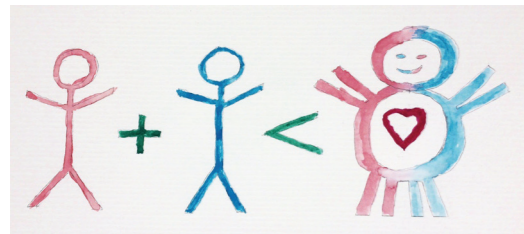
www.wikifamilia.de
- sicheres Wissen für die Familie

An "Gemeinsam stärker" haben mitgearbeitet: die Diplom-Psychologen Katja Flecks, Helmut Flecks, und Marcus Keller, die Fachwältin für Familienrecht Stefanie Gröner, der Frauenarzt Prof. Dr. Ludwig Spätling und der Soziologe Prof. Dr. Dr. h.c. Laszlo Vaskovics

Deutsche Familienstiftung
Gallasiniring 8
36043 Fulda
0661-9338870
post@deutsche-familienstiftung.de

Jede Maßnahme, wie auch dieser Flyer, bedarf einer ständigen Überprüfung!

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns die beigefügte portofreie Rückantwort oder auch eine Email - gerne in Jahresabständen - mit der Bewertung, ob Ihnen die Information auf dem Flyer genutzt hat, an die DFS senden würden.



Fulda, Dezember 2019

VOM PAAR ZUR FAMILIE

Herzlichen Glückwunsch!
Sie haben sich entschlossen, gemeinsam in die Zukunft zu gehen. Eine gute Partnerschaft ist das Fundament für eine positive Entwicklung und Grundlage für die Bildung einer Familie. Die Entwicklung Ihrer Partnerschaft liegt in Ihrer Hand: gestalten Sie sie!

ZWEI (ZUSAMMEN) SIND MEHR ALS EINS UND EINS

Jeder Partner ist einzigartig. Er denkt anders, er fühlt anders, hat andere Bedürfnisse, Ziele und beurteilt vieles anders.

JEDER HAT EINE ANDERE WAHRNEHMUNG!



„Hörst Du die Grillen? - Ich riech´ nichts!“



Deutsche Familienstiftung



Zusammen glücklich sein!

7 beste Tipps

Wie streite ich, ohne dass einer verliert?

Wie halte ich meine Liebe jung?

Nie ohne eine Lösung!

Ein Angebot der Deutschen Familienstiftung • Gallasiniring 8 • 36043 Fulda
0661-9338872 • j.spaeling@deutsche-familienstiftung.de
www.deutsche-familienstiftung.de

RÜCKANTWORT

Deutsche Familienstiftung —
— Familienvorbereitung —
Gallasiniring 8
36043 Fulda

oder per Mail: post@deutsche-familienstiftung.de

PORTO ZAHLT EMAPFÄNGER

Um die Wirkung des Flyers zu beurteilen, bitten wir Sie, uns einige Fragen zu beurteilen.

Flyer erhalten am: _____

- Der Informationstext hat mir genutzt () nicht genutzt ()
- Informationstext hat meinem Partner genutzt () nicht genutzt ()
- Die Tipps zur Partnerschaftspflege haben mir genutzt () nicht genutzt ()
- Die Tipps zur Partnerschaftspflege haben meinem Partner genutzt () nicht genutzt ()

Anregungen: _____

Rückmeldung ausgefüllt am: _____

**Sprechen Sprechen
Sprechen**

PFLEGEN SIE IHRE PARTNERSCHAFT

Damit die Gestaltung Ihrer Partnerschaft gelingt, ist es wichtig miteinander über Ihre Zukunftsvorstellungen, Erwartungen und Wünsche zu sprechen:

Sich schon zu Anfang über einige Themen auszutauschen, bildet ein stabiles Fundament und stärkt die Partnerschaft nachhaltig:

Zum Beispiel:

- Was sind unsere Ziele in der gemeinsamen Zukunft?
- Wie will man den gemeinsamen Haushalt finanzieren?
- Wann möchte man Kinder und wie viele?
- Wer nimmt wann Elternzeit?
- Wie sollen die gemeinsamen Aufgaben und Pflichten in der Familie verteilt werden?
- Weiß mein Partner alles Wichtige aus meiner früheren Zeit?

Je besser es meinem Partner geht, desto besser geht es mir. Deshalb steht der Partner immer an erster Stelle. Die Liebe und eine gute Partnerschaft sind ein Geschenk, das gepflegt werden muss, um es zu erhalten. So kann man auch nach vielen Jahren seine Liebe jung halten. Man muss sie pflegen, sonst verflüchtigt sich dieses Geschenk.

SO BEWAHREN SIE EINE ERFÜLLTE BEZIEHUNG

VERSCHWENDE DEINE LIEBE!

- Liebe ist das Einzige, das mehr wird, wenn man es verschwendet
- Gib von Dir aus so oft wie möglich Zeichen der Anerkennung, Wertschätzung und Zuneigung. Ein Zuviel ist kaum möglich.

SAMMELT IDEEN FÜR EURE LIEBE!

- Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Lass nicht nach, Ideen zu sammeln und gib Anregungen für Gemeinsamkeit, Unternehmungen und Zärtlichkeit. Erinnerung Dich an die Lebendigkeit der ersten Zeit.

SPRICH VON DIR!

- Man sieht Dir nur vor den Kopf, nicht in ihn hinein.
- Sorge dafür, dass Dein Leben für Deinen Partner durchsichtig wird. Sprich darüber, wie Du Dich fühlst, was Du früher gemacht hast, was Du planst. Nur wenn Du Dich mitteilst, kann Dein Partner Dich verstehen.

WÜNSCH DIR WAS!

- Du hast ein Recht auf Deine Wünsche, nicht auf deren Erfüllung.
- Sprich über unerfüllte Bedürfnisse und Wünsche an Eure Beziehung, sobald Du sie empfindest; nur so kann vermieden werden, dass sich Frust anhäuft.

NIE OHNE EINE LÖSUNG!

- Eine gemeinsam gefundene Lösung macht glücklich.
- Selten habt Ihr dieselben Wünsche. Bemühe Dich um eine Lösung. Suche von Dir aus das Gespräch und beende es erst, wenn Ihr eine durchführbare Lösung gefunden habt.

LASS DICH VON ENTtäUSCHUNGEN NICHT ENTtäUSCHEN!

- Auch ein Traumpaar muss sich streiten.
- Schütze Dich gedanklich gegen Enttäuschungen. Auch ein ideales Paar hat Stärken und Schwächen. Ihr bleibt eigenständige Personen im Denken und Fühlen. Krisen bedeuten nicht das Ende einer Beziehung. Mit einem anderen Partner hättet Ihr nicht diese, aber mit Sicherheit andere Probleme.

STREITE, DASS KEINER VERLIERT!

- Tabus müssen tabu bleiben.
- Jeder hat Reizpunkte im Leben, wie alte Beziehungen, gemachte Fehler und so weiter, auf die er empfindlich reagiert. Diese Streitauslöser muss man vermeiden! Entwickelt sich aus einem Gespräch ein unfairer Streit (in einem Streit ist meistens einer stärker als der andere), so beendet ihn und versucht's später noch einmal. Denn der den letzten Streit verloren hat, sucht die Revanche.