

2-MINUTEN-BEZIEHUNGSPAUSE FÜR ELTERN MIT BABY

Ihr seid beide müde. Der Tag war voll. Diese Mini-Pause hilft, abends in nur zwei Minuten ein bisschen Verbindung zu haben – ganz ohne lange, anstrengende Beziehungsgespräche.

Konflikte entstehen selten, weil die Liebe weg ist, sondern weil die Erschöpfung groß ist.

So geht's:

- Stellt euch diese 4 Fragen abends im Bett oder auf dem Sofa.
 - Kein Diskutieren, kein Rechtfertigen – nur zuhören und annehmen.
-

1. DER AKKU: „Wie voll ist dein Akku auf einer Skala von 1 bis 10?“

Warum es hilft: *Ihr seht sofort, wie viel Belastung der andere heute noch tragen kann. Bei einer 2 beim Partner weiß ich: Heute können wir nichts mehr ausdiskutieren, sondern ich bringe lieber ein Glas Wasser.*

2. DIE KLEINE ERLEICHTERUNG: Was können wir uns heute oder morgen leichter machen?“

Eine kleine Sache: Kaffee machen, Müll rausbringen – einfach: „Heute machen wir nichts mehr.“

Warum es hilft: *Es geht nicht um Großprojekte, sondern um Mikro-Hilfen (z. B. „Morgen früh den Kaffee kochen“ oder „Den Müll mit runternehmen“). Das gibt ein Wir-Gefühl.*

3. DER BLICK AUF UNS: „Wann habe ich heute einen Moment der Nähe gemerkt?“

Ein Blick. Ein Lachen. Ein gemeinsames Aufatmen. Gemeinsamer Humor.

Warum es hilft: *Auch im größten Chaos gibt es oft einen kurzen Blick, ein Lächeln oder ein gemeinsames Aufseufzen. Der Fokus geht weg vom Stress und hin zum Wohlwollen.*

4. DANKBAR FÜR: Wofür bist du mir heute dankbar?

„Was habe ich heute für uns gemacht, das du gesehen hast?“

Warum es hilft: *Im Baby-Alltag wird vieles unsichtbar (Wäsche, Einkaufen, Beruhigen, Geld verdienen). Der Einsatz des anderen wird sichtbar und schenkt Wertschätzung.*

Ein Service von

www.schindler-montebauer.de | info@schindler-montebauer.de



Für die Zeiten, in denen der Alltag als Familie zu schwer wird. Sprechen Sie uns gerne an.