

## Checkliste für Eltern - Seid Ihr noch bei Euch?

Geht folgende Fragen gemeinsam durch und nehmt diese Checkliste als Grundlage für ein offenes und ehrliches Gespräch. Denkt mal darüber nach, ob Ihr die Themen, mit denen Ihr unzufrieden seid, ändern wollt bzw. ändern könnt:

- Wie habt Ihr Euch kennengelernt?
- Was hatten Ihr in den ersten Wochen/Monaten Eurer Beziehung als Insider/gemeinsame Worte/Witze?
- Was hat Dir besonders an Deiner Partnerin/an Deinem Partner gefallen?
- Wann habt Ihr das letzte Mal einen Abend lang ausschließlich miteinander verbracht? (gemeinsames Fernsehen & Einladungen bei Freunden/Bekannten zählen nicht!)
- Haltet Ihr es länger als 2 Tage aus, dass der Wäschekorb überquillt?
- Wart Ihr (einzeln oder gemeinsam) innerhalb der letzten 10 Tagen beim Sport/im Theater/Kino/in einer Bar/in der Disko/mit Freunden unterwegs?
- Worüber habt Ihr Euch das letzte Mal gestritten? Wann habt Ihr Euch das letzte Mal gestritten?
- Habt Ihr an Eurem letzten Jahrestag gemeinsam was Schönes gemacht?
- Wann habt Ihr Eurem Partner das letzte Mal ein Geschenk gemacht, für welches Ihr mehrere Wochen Organisation gebraucht habt?
- Wann habt Ihr Euch das letzte Mal ganz ausgiebig Zeit zum Kuscheln/für Zärtlichkeiten genommen?
- Habt Ihr ein gemeinsames Thema oder ein gemeinsames Hobby, für welches Ihr Euch in der Anfangszeit Eurer Beziehung Zeit genommen habt, welches aber wegen Kind/-ern, Haushalt & Alltag in letzter Zeit zu kurz gekommen ist?

- Was mag Euer Partner für Filme/Serien? Wann hast Du das letzte Mal mit ihr/ihm einen Film/ eine Serie geschaut, obwohl Du diesen/diese eigentlich nicht magst? War das wirklich so schlimm?
  - Steckt einer von Euch beruflich bewusst zurück und würde gern mehr berufliche Erfüllung erfahren?
  - Macht Ihr beruflich das, was Ihr wirklich wollt und was Euren Kompetenzen entspricht?
  - Inwieweit tauscht Ihr Euch über berufliche Themen aus?
  - Was mögt Ihr an Eurem Partner/Eurer Partnerin besonders?
  - Ist ein gemeinsamer Ausflug/Kurztrip ohne Kind/-er in Planung? Habt Ihr schon eine Idee, was Ihr da machen wollt?
  - Was ist das Schönste, was Euer Partner/Eure Partnerin für Euch tun kann? Wann hat er/sie das das letzte Mal (wenn überhaupt) gemacht?
- 

Von all diesen Themen nehmt Euch eines vor und setzt es innerhalb der nächsten Woche um. Schreibt uns gerne dazu auf unserer [Facebook-Seite](#), macht einen Kommentar bei [Instagram](#) oder schickt uns eine E-Mail an [robert@2paarschultern.de](mailto:robert@2paarschultern.de) . Wir freuen uns auf Euer Feedback!

Lust auf mehr?

Dann melde Dich zu unserem Newsletter an und erhalte regelmäßig Tipps, Tricks und exklusive Materialien rund um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf:

[Zum Newsletter anmelden](#)