



## **Paar sein, Eltern werden. Mein & unser Umgang mit stressigen Momenten.**

1. Was bedeutet für mich Stress? Was löst bei mir Stress aus?
2. Woran erkenne ich, dass ich gestresst bin?
3. Woran erkenne ich, dass du gestresst bist?
4. Was ist meine Art, mit Stress umzugehen?
5. Was kannst du tun, um mich in stressigen Situationen zu regulieren?
6. Was brauchen wir, um auch in stressigen Phasen in Kontakt zu bleiben?
7. Wie können wir jeweils ausdrücken, dass wir an unsere Grenzen kommen, ohne zu verzweifeln?
8. Wie können wir stressigen Momenten ggf. vorbeugen?
9. Was ist mir noch wichtig, in diesem Kontext zu platzieren?

Als Impuls: Erkennt ihr an, dass euch der elterliche Stress nicht trennt, sondern verbindet, könnt ihr euch unterstützen und gemeinsam eine Lösung finden.

Bezug zur Quelle & Literaturempfehlung:

Grimm, Nina (2024): Wie ihr euch nicht umbringt, wenn ihr Eltern seid. 10 Fehler, die Eltern-Paare begehen - und wie ihr sie vermeiden könnt. GU Verlag: München.