

# BEZIEHUNGS- COACHING

Ich bin Elisabeth und meistere gemeinsam mit Euch die vielfältigen Herausforderungen in Eurer Beziehung. Eine Beziehung ist kein starrer Zustand, sondern ein sich ständig entwickelnder Prozess. Karriere, Familie und Zukunftsplanung - all diese Bereiche bringen ihre eigenen Herausforderungen mit sich. Gemeinsam erarbeiten wir die richtigen Wege, diesen zu begegnen.

Außerdem lade ich Euch herzlich zu meinen unterschiedlichen Paaraktionen ein, in denen Ihr als Paar Raum füreinander findet und eine spannende Zeit miteinander verbringen könnt.

*Elisabeth Schidda*



## TYPISCHE HERAUSFORDERUNGEN

- Kinderwunsch
- Sexleben
- Vereinbarkeit von Familie und Karriere
- Rollenverteilung
- Einfluss der Herkunftsfamilien
- individuelle Herausforderungen

### KONTAKT

Elisabeth Schidda  
Handy: +49 15252428226  
E-Mail: [elisabeth@beziehungskoaching-schidda.de](mailto:elisabeth@beziehungskoaching-schidda.de)  
Webseite: [www.beziehungskoaching-schidda.de](http://www.beziehungskoaching-schidda.de)



## Kinderwunsch

Die Thematik des Kinderwunsches kann vielfältige Herausforderungen mit sich bringen. Zum einen kann es für die Beziehung belastend werden, wenn sich der **Kinderwunsch nicht (gleich) erfüllt**. Dann kann das Leben in der Warteschleife zur Gedulds- und Beziehungsprobe werden. Zum anderen kann auch die Frage nach einem weiteren Kind zu Unstimmigkeiten führen, die alleine nicht bewältigt werden können. Außerdem ist die Trauer um ein nicht geborenes oder ein verlorenes Kind emotional belastend für ein Paar und eine Begleitung des Trauerprozesses wäre ratsam.



## Einfluss der Herkunftsfamilien

Aufgrund bestimmter **Wertvorstellungen**, die im Kindesalter vermittelt wurden, kann es sein, dass **Differenzen bezüglich der Erziehung** auftreten können, die sich wiederum negativ auf die Beziehung des Paares auswirken. Auch hier ist Kommunikation und eine gewisse Bereitschaft für Kompromisse notwendig für das Wohl der Beziehung. Aber auch das Einbeziehen der jeweiligen Familien kann als unterstützend oder belastend erlebt werden.

## Sexleben

Gerade wenn Kinder ins Leben treten, tritt die Leidenschaft und gemeinsame Sexualität oft in den **Hintergrund**. Gemeinsame **Verpflichtungen** nehmen viel Raum ein, um das Familienleben zu bewältigen. Gerade frisch gebackene Mütter haben häufig weniger Lust auf Sex aufgrund der körperlichen Veränderungen, Schlafmangel und durch die Versorgung des Kindes. Männer fühlen sich dann eventuell gekränkt, vernachlässigt oder wie das "dritte Rad am Wagen" und es kann zu Konflikten zwischen den Eltern kommen.

## Vereinbarkeit von Familie und Karriere

Am Wochenende steht der Besuch bei den Schwiegereltern an, bis Montag muss die Präsentation für das neue Projekt fertig sein und eigentlich muss auch mal wieder der Rasen gemäht und Haus geputzt werden. Die Vereinbarkeit von familiären und beruflichen **Anforderungen** kann für den/die Partner/in als **überlastend** erlebt werden. Fehlt es dann an gegenseitigem Verständnis füreinander, kann es schnell zu angespannten und belastenden Situationen kommen.

## Rollenverteilung

Mit der Familiengründung kommt aus meist auch zur Veränderung des bisherigen Rollenverständnisses der Partner. Viele Paare möchten sich die anstehenden Aufgaben **partnerschaftlich** aufteilen. Teilweise **scheitern** Paare allerdings immer noch an dieser **Wunschvorstellung** aus arbeitspolitischen Gründen, oder es ändern sich die Bedürfnisse eines oder beider Partner in Bezug auf die Gestaltung des Familienlebens. Wird dann nicht offen und ehrlich miteinander gesprochen, kann dies die Beziehung des Paares belasten.