



## Überblick über alle Inhalte

geprüft am 23.05.2026

 <p>Krise – und jetzt?</p>	<p><b>1 Beziehungskrisen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Normalisierung von Krisen</li> <li>➤ Zahlen und Fakten zu Beziehungskrisen</li> <li>➤ Ursachen, Einflussfaktoren und Auslöser für Trennungen</li> </ul>	<p><b>2 Website-Orientierung im Bereich „Erste Hilfe für Paare in der Krise“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Was Sie hier finden</li> <li>➤ Was Sie hier nicht finden</li> </ul>	<p><b>3 Partnerschaftszufriedenheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Test zur Partnerschaftszufriedenheit (Couple Satisfaction Index – CSI) 📄</li> <li>➤ Feedback zum Testergebnis</li> <li>➤ Anliegen: je nach Feedback Verlinkung auf Themen im Bereich „Erste Hilfe für Paare in der Krise“</li> </ul>	
 <p>Was braucht mein Kind?</p>	<p><b>1 Auswirkungen von Streit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Normalisierung von Konflikten</li> <li>➤ Wichtige Fakten zu Streit in Familien</li> </ul>	<p><b>2 Belastungszeichen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Belastungszeichen bei Kindern erkennen</li> <li>➤ Vielfalt möglicher Belastungszeichen</li> </ul>	<p><b>3 Konkrete Tipps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gedanken von Kindern, wenn Eltern sich streiten</li> <li>➤ Tipps im Umgang mit den Kindern</li> <li>➤ Häufige Sorgen von Kindern</li> </ul>	<p><b>4 Kinderschutz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gewalt in Familien erkennen</li> <li>➤ Weiterleitung zu Hilfestellen bei Gewalt</li> </ul>
 <p>Was brauche ich, was brauchen wir?</p>	<p><b>1 Beziehungsfürsorge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Was ist Beziehungsfürsorge und warum ist sie wichtig?</li> <li>➤ Tipps für Beziehungspflege im Alltag</li> <li>➤ Ideensammlung für Beziehungspflege 📄</li> <li>➤ 10 Gebote der Beziehungsfürsorge 📄</li> </ul>	<p><b>2 Selbstfürsorge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Relevanz von Selbstfürsorge</li> <li>➤ Anregung zur Selbstfürsorge 📄</li> </ul>	<p><b>3 Stressmanagement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Was ist Stress?</li> <li>➤ Auswirkungen von Stress in der Partnerschaft</li> <li>➤ Umgang mit Stress</li> <li>➤ Stressverstärker erkennen und verändern 📄</li> </ul>	



## Überblick über alle Inhalte

📅 geprüft am 23.05.2026

 <p>Miteinander reden?!</p>	<p><b>1 Paarkommunikation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kommunikation in der Partnerschaft</li> <li>➤ Häufige Fehler in der Paarkommunikation</li> <li>➤ Weiterleitung zu Hilfestellen bei Gewalt</li> </ul>	<p><b>2 Gute Kommunikation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gute Rahmenbedingungen für ein Gespräch 📺</li> <li>➤ Wichtige Punkte damit ein Gespräch gut startet</li> </ul>	<p><b>3 Time-Out Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Time-Out-Technik – Erklärung und Nutzen</li> <li>➤ Time-Out Plan erstellen 📺</li> <li>➤ Time-Out anwenden 📺</li> <li>➤ Zusammenfassung und Material 📄</li> </ul>	<p><b>4 Sprechen und Zuhören</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Miteinander sprechen und sich verstehen - zwei sich abwechselnde Rollen</li> <li>➤ Gesprächsregeln beim Sprechen und Zuhören 📺</li> <li>➤ Zusammenfassung und Material 📄</li> </ul>	<p><b>5 Problemlösung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Probleme lösen und Entscheidungen gemeinsam treffen 📺</li> <li>➤ Zusammenfassung und Material 📄</li> </ul>
 <p>Gehen oder bleiben?!</p>	<p><b>1 Beziehungsunsicherheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Das Hin und Her - Normalisierung von Ambivalenzen und Partnerschaftskrisen 📺</li> </ul>	<p><b>2 Konkrete Tipps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Soll ich oder soll ich nicht? Umgang mit Beziehungsunsicherheit</li> <li>➤ Drei konkrete Tipps</li> </ul>	<p><b>3 Der richtige Zeitpunkt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Voraussetzungen für gute Entscheidungen 📺</li> </ul>	<p><b>4 Dealbreaker</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wünsche und Erwartungen an die Beziehung</li> <li>➤ Dealbreaker - Definition eigener Grenzen</li> <li>➤ Weiterleitung zu Hilfestellen bei Gewalt</li> </ul>	<p><b>5 Erschwerende Faktoren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ja, nein – jein?</li> <li>➤ Einflussfaktoren im Entscheidungsprozess 📺</li> <li>➤ Einfluss von Bindungsstilen – Hinweis auf Online-Training</li> </ul>