

4. Strategien für dein Bedürfnis nach Austausch, Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Verbindung

Gemeinschaftszeit

- Routinen schaffen, z. B. jeden Sonntag Frühstück mit euren Liebsten (Freunden, Familienmitgliedern usw.).
- Wechselt euch ab, so ist jeder einmal zuständig.
- Auch Freund:innen der Kinder könnten eingeladen werden.
- Backt vorher gemeinsam etwas Leckeres oder geht zusammen zum Bäcker.

Freund:innenabend

- Verabrede dich mit ausreichend Vorlauf mit deinem Freundeskreis.
- Einmal im Monat, z. B. Essen gehen, ins Kino gehen oder feiern.
- Ist es vor Ort schwierig, trefft euch über Videotelefonie und macht es euch gemütlich.

Gastgeber:in sein

- Lade Gäste ein für die Zeit, wenn die Kinder schlafen.
- So geht es ohne Babysitter.
- Ein bis zwei Stunden Austausch können schon sehr bereichernd sein.
- Sag gerne vorher, wie lange du dir den Besuch vorstellen kannst.

Paarabend

- Solltest du dich in einer Partnerschaft befinden, sorgt bereits früh für eine regelmäßige Kinderbetreuung.
- Eine bekannte Kinderärztin meinte neulich in einem spannenden Gespräch: »Die Kosten für eine Paartherapie, die viele Paare in ihrer Elternschaft benötigen, weil sie die Partnerschaft vernachlässigen, sind höher als die Kosten für einen Babysitter. Da lohnt es sich also, rechtzeitig zu investieren.«
- Organisiert feste Dating-Termine.

Wünschst du dir zusätzliche Unterstützung für die Umsetzung, schenke dir eines unserer Onlinetrainings:

<https://konfliktengel.de/behalt-die-nerven/>

<https://konfliktengel.de/ichbinwichtig/>