



Beziehungs-Booster

10 FRAGEN FÜR ECHTE GESPRÄCHE – DAMIT IHR
EUCH WIEDER ALS TEAM FÜHLT (AUCH MIT KIND
IM GEPÄCK)

Nur noch To-do-Talk statt echter Gespräche?

Der Alltag mit kleinen Kindern ist oft so voll, dass für euch als Paar kaum noch Raum bleibt. Gespräche drehen sich fast nur noch um Kita, Windeln, Wäsche und wer wann schlafen darf.

Und dabei habt ihr euch früher doch mal ganz anders unterhalten, oder? Dann ist das hier für euch – für alle, die wieder mehr Verbindung, echtes Interesse und Teamgefühl spüren wollen.

**Mit 10 Fragen, die Nähe schaffen. Ohne Druck. Ohne „Therapie-Modus“.
Sondern ehrlich, warm und alltagstauglich.**

So nutzt ihr die Fragen:

Nehmt euch 15 Minuten Zeit, wenn die Kinder schlafen oder beschäftigt sind.

Wählt 1-2 Fragen pro Gespräch. Nicht alles auf einmal.

Jeder spricht, der andere hört zu – nicht bewerten, nur verstehen.

Kein perfekter Moment? Dann schickt euch eine Sprachnachricht. Auch das zählt!

Tipp: Ihr müsst nicht jedes Gespräch „tief“ führen. Manchmal reicht ein ehrlicher Blick, ein echtes Zuhören – und ihr fühlt euch gleich ein bisschen verbundener.

Alles Liebe

Deine Anna

Coach und psychologische Beraterin
Paar- und Familienberatung



Die 10 Fragen

1. Wann hast du dich in letzter Zeit von mir gesehen oder übersehen gefühlt?
2. Was gibt dir im Moment Energie – und was raubt sie dir?
3. Was würdest du dir von mir wünschen, wenn du dich überfordert fühlst?
4. Was hat dich in letzter Zeit zum Lachen gebracht?
5. Was würdest du gerne (wieder) mit mir machen, wenn wir kinderfrei hätten?
6. Wann warst du das letzte Mal stolz auf dich – und habe ich das gesehen?
7. Gibt es etwas, das du dir nicht traust, mir zu sagen?
8. Wie fühlst du dich gerade in deiner Rolle als Papa / Partner?
9. Was wünschst du dir im Moment mehr in unserer Beziehung?
10. Was wäre ein kleiner erster Schritt, um uns wieder näher zu fühlen?



Die 10 Fragen haben euch vielleicht schon erste Nähe gebracht – und ihr habt gemerkt, wie wichtig echte Gespräche sind.

👉 Wenn ihr euch wünscht, tiefer einzusteigen, habt ihr zwei Möglichkeiten:

1. Kennenlerngespräch (20 Min, kostenfrei): Wir schauen, ob ich euch bei euren Themen unterstützen kann und ob wir zueinander passen.

2. Direkter Start ins Programm „Nah sein, auch wenn der Alltag voll ist“ (4 Wochen 1:1 Coaching): Hier begleite ich dich Schritt für Schritt dabei, wieder Nähe, Verständnis und Teamgefühl in eure Partnerschaft zu bringen.

💡 Hinweis: Mein Programm „Nah sein, auch wenn der Alltag voll ist“ läuft aktuell in Einführungs-Runde – das heißt:

- Du bekommst den vollen 4-Wochen-Kurs zu einem stark reduzierten Preis von nur 169 €.

Im Gegenzug freue ich mich über dein ehrliches Feedback & ein Testimonial.

👉 Dieses Angebot gilt nur für kurze Zeit – danach steigt der Preis.

Wenn du also schon länger überlegt, etwas für deine Beziehung zu tun: Jetzt ist der beste Moment.