



# 7 TIPPS

## gegen eine Ehekrise nach dem 1. KIND



### TIPP 1:

Plane alles Wichtige wie Aufgaben- und Rollenverteilung mit deinem Partner vor der Geburt des Kindes. Kalkuliert in eurer Planung Raum für mögliche Änderungen mit ein.



### TIPP 2:

Suche dir gezielt Stresskiller, um eine stressbedingte schlechte Laune nicht am Partner auszulassen. Gerade das 1. Kind bedeutet Stress, da Schlafmangel und andere ungeahnte Veränderungen auf dich zukommen.



### TIPP 3:

Lass dich nicht von den Schwiegereltern und Eltern gängeln. Es ist eure Ehe. Dazu gehört auch die Kindererziehung.



### TIPP 4:

Plane eine Paarzeit mit deinem Ehepartner – ganz ohne Kind. Ihr könnt gemeinsam Essen gehen, einen Spaziergang machen etc.



### TIPP 5:

Genießt weiterhin Sex in der Partnerschaft, denn er verbindet. Da dies mit Kind manchmal schwierig ist, kann es ratsam sein, dafür Zeit fest einzuplanen.



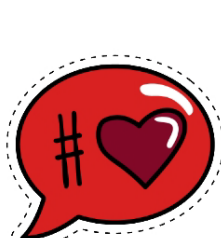
### TIPP 6:

Gib Klischees bei der Rollenverteilung keine Macht. Du und dein Partner könnt frei bestimmen, wer Elternzeit nimmt und sich hauptsächlich um das Kind kümmert.



### TIPP 7:

Bleib mit deinem Partner im Gespräch. Ein regelmäßiger Time-out ermöglicht, sich über Gedanken und Emotionen auszutauschen.



Ehekrise meistern