Ehekrise aufgrund der
ELTERNZEIT

Typische Konfliktherde

SIE

- Alles dreht sich nur noch um den Nachwuchs
- Ich muss mich permanent selber hinten anstellen
- Den ganzen Tag immer nur Baby-Talk!
- Mache ich überhaupt alles richtig?
- Auf Sex habe ich momentan überhaupt keinen Bock
- Ich bin ständig soooo müde
- Wieso schaffe ich nicht mal die Hausarbeit?
- Ich fühle mich minderwertig
- Das Leben geht an mir vorbei

ER

- Mein Job ist zwar stressig, aber ich liebe meine Arbeit!
- Was tut sie den ganzen Tag? Sie hat doch wirklich ein bequemes Leben
- Klar muss ich auch oft am Wochenende arbeiten
- Ich hätte schon gerne mehr Zeit für unser Kind. Hab ein schlechtes Gewissen deshalb.
- Die viele Arbeit und der Stress und dann noch Probleme zu Hause - das ist mir zuviel!
- Ständig ist sie müde und will keinen Sex mehr. Verstehe ich nicht
- Den ganzen Tag Zuhause also wovon ist sie eigentlich so müde?

LÖSUNG

Verständnis zeigen und den Mittelweg suchen
Um einen Aufstau von negativen Gefühlen zu verhindern, sollte ein regelmäßiger Austausch von Gefühlen und Gedanken stattfinden.

Ein allabendliches Gespräch über die täglichen Ereignisse und Herausforderungen stellt sicher, dass sich die Eltern in ihren (neuen) Rollen nicht entfremden. Wertschätzung, Verständnis und Toleranz sind die Schlüssel zu einer harmonischen Beziehung, die auch eine Ehekrise in der Elternzeit überwinden oder sogar verhindern kann.

www.ehekrise-meistern.de/