Gesprächsbogen vom Blog

Thema: „Ungeplant schwanger – Verantwortung klären“

Link zum vollständigen Artikel: https://familyvalued.org/ungeplant-schwanger-beruf-paarbeziehung

Ein Gesprächsbogen für Paare, die ihre beruflichen Wünsche, ihren Kinderwunsch und konkrete Unterstützung in Ruhe besprechen möchten.

Für wen?
Für Paare, die vor beruflichen, familiären oder persönlichen Unterschieden aufgrund einer ungeplanten Schwangerschaft stehen.

Wofür?
Dieser Bogen hilft Ihnen, Wünsche und Sorgen sichtbar zu machen, bisherige Erfahrungen ernst zu nehmen und konkrete nächste Schritte zu vereinbaren.

Kurzanleitung

- Wählen Sie einen ruhigen Zeitpunkt ohne Zeitdruck.
- Hören Sie zuerst zu, ohne sofort zu überzeugen.
- Unterscheiden Sie Wünsche, Zusagen und tatsächlich geklärte Möglichkeiten.
- Holen Sie frühzeitig Beratung ein, wenn Fragen offenbleiben oder Druck entsteht.

1. Wünsche und Sorgen verstehen

Ein tragfähiges Gespräch beginnt damit, die Bedeutung der Situation für beide Seiten zu hören.

Was bedeutet die Schwangerschaft für mich gerade?
.....

Welche Hoffnung oder Befürchtung ist im Moment besonders stark?
.....

Gesprächssatz:
„Ich möchte zuerst verstehen, was dir daran wichtig ist.“

2. Beruf, Körper und Familie ernst nehmen

Berufliche Wünsche, körperliche Grenzen und der Wunsch nach einem Kind brauchen gleichermaßen Raum.

Bereich	Was ist mir wichtig?	Was müsste geklärt werden?
Beruf / Ausbildung	.....	.....
Gesundheit / Körper	.....	.....
Betreuung / Alltag	.....	.....
Finanzen / Wohnen	.....	.....
Beziehung / Familie	.....	.....

Was darf im Gespräch nicht klein geredet werden?

.....

3. Zusagen konkret machen

Vertrauen wächst, wenn aus guten Absichten überprüfbare Schritte werden.

Klärungs-Check

- Wir unterscheiden zwischen Wunsch, Bereitschaft und verbindlich geklärter Möglichkeit.
- Wir benennen, wer die Betreuung, den Haushalt und die Organisation übernimmt.
- Wir prüfen Arbeitszeit, Elternzeit, Einkommen und berufliche Folgen konkret.
- Wir planen Großeltern oder andere Helfer nur nach deren eigener Zusage ein.
- Wir halten fest, welche Frage noch offen ist.
- Wir setzen Kinder nicht ein, um eine Entscheidung zu beeinflussen.

Gesprächssatz:
„Was würde diesmal tatsächlich anders werden — und woran könnten wir das erkennen?“

4. Unterschiedliche Wünsche achten

Unterschiedliche Gefühle brauchen Ehrlichkeit, ohne Druck oder Schuldzuweisung.

Das möchte ich aussprechen, ohne dich zu drängen:

.....

Diese Grenze oder Sorge soll respektiert werden:

.....

Welche Unterstützung könnte dabei helfen, unsere Gedanken zu klären?

.....

Gesprächssatz:

„Wir müssen heute nicht alles endgültig lösen, aber wir sollten den nächsten Schritt klären."

Unser nächster Schritt

Diese offene Frage kläre ich bis:

.....

Diese offene Frage klärst du bis:

.....

Wir sprechen wieder miteinander am:

.....

Beratung / fachliche Information, die wir kontaktieren möchten:

.....

Liebes Paar, wenn Ihnen der Gesprächsbogen oder der Artikel gefallen hat, steht einem **kostenlosen Abo für den Newsletter** nichts mehr im Wege.

Link zum Newsletter