Gesprächsbogen vom Blog

Thema: „Über ein weiteres Kind sprechen – ohne Druck“

Link zum vollständigen Artikel: https://familyvalued.org/zweites-kind-unterschiedlicher-kinderwunsch/

Für Elternpaare, die unterschiedliche Erfahrungen, Wünsche und Grenzen verstehen und einen nächsten Schritt vereinbaren möchten.

Für wen?
Für Paare, deren Wunsch nach einem weiteren Kind nach der ersten Elternschaft unterschiedlich oder unklar geworden ist.

Wofür?
Sie geben beiden Perspektiven Raum, ohne Zustimmung oder eine sofortige Entscheidung zu erwarten. Dieser Bogen hilft Ihnen, ehrlich zu sprechen und respektvoll zuzuhören.

Kurzanleitung

- Nehmen Sie sich 20 bis 30 Minuten ungestörte Zeit ohne Ihr Kind.
- Notieren Sie Ihre Antworten zunächst einzeln.
- Sprechen Sie abwechselnd; fassen Sie das Gehörte zusammen, bevor Sie Ihre eigene Sichtweise ergänzen.
- Wenn es zu viel wird, unterbrechen Sie das Gespräch und klären Sie gemeinsam, wie Sie es fortsetzen.

1. Meine heutige Haltung

Beschreiben Sie Ihren heutigen Wunsch, auch wenn er noch nicht eindeutig ist.

Was wünsche ich mir heute hinsichtlich eines weiteren Kindes, und was bedeutet dieser Wunsch oder diese Grenze für mich?

Meine Gedanken:

Was ist für mich klar, und wo bin ich noch unsicher?

Meine Gedanken:

Gesprächseinstieg:
„Ich möchte dir meine heutige Haltung erklären, ohne dir eine Antwort vorzugeben."

2. Unsere Erfahrungen verstehen

Betrachten Sie Ihre Erfahrungen mit dem ersten Kind, ohne Erinnerungen zu korrigieren oder Belastungen aufzurechnen.

Welche Erfahrungen aus Schwangerschaft, Geburt oder Elternalltag prägen meine heutige Haltung besonders?

Das möchte ich erzählen:

Was habe ich bisher von deiner Erfahrung zu wenig wahrgenommen?

Das ist bei mir angekommen:

Gesprächssatz:
„Mir wird deutlicher, was diese Zeit für dich bedeutet hat."

3. Wünsche und Grenzen achten

Prüfen Sie Ihre Gesprächsweise, nicht die Berechtigung Ihrer Wünsche.

- ☐ Beide konnten ihre heutige Haltung äußern, ohne sich verteidigen zu müssen.
- ☐ Unsicherheit wurde nicht als Zusage für später behandelt.
- ☐ Ein Nein wurde nicht als Aufforderung zur Überredung verstanden.
- ☐ Trauer und Enttäuschung bekamen Raum, ohne Vorwürfe oder Schuldzuweisungen.
- ☐ Entlastung im bestehenden Alltag bleibt bestehen, unabhängig von einem weiteren Kind.

- ☐ Unser Kind und unsere Angehörigen werden nicht als Vermittler oder Verbündete einbezogen.

Was brauche ich im Umgang mit diesem Thema, um offen sprechen zu können, ohne mich gedrängt oder abgewertet zu fühlen?

Meine Bitte oder Grenze:

---

4. Was uns jetzt weiterhilft

Vereinbaren Sie Unterstützung oder Entlastung, ohne damit eine bestimmte Familienentscheidung zu verbinden.

Welcher kleine Schritt hilft uns jetzt, einander besser zu verstehen oder eine bestehende Belastung zu verringern?

Unser gemeinsamer Ansatz:

Gesprächssatz:
„Wir können etwas verbessern, ohne damit die Kinderfrage zu entscheiden."

Unser nächster Schritt

Das vereinbaren wir konkret:

Darum kümmert sich: _____

Bis wann: _____

Falls wir eine Alltagsaufgabe neu verteilen, gehören dazu auch:

Ein weiteres Gespräch vereinbaren wir beide für:

Dieser Termin ist keine Frist für eine Meinungsänderung; falls noch kein gemeinsamer Termin passt, halten Sie stattdessen eine Absprache zum Umgang mit dem Thema fest.

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