

DEIN FAMILIEN-TEAM

33 Fragen für eine erfüllte & starke Elternschaft

WWW.WOMANCOACH.DE



FAMILY
Edition

Alle Rechte vorbehalten.

Ich bitte Dich, das in dieser PDF enthaltene Material nicht zu vervielfältigen oder an andere weiterzugeben oder auf Deiner eigenen Plattform zu veröffentlichen, ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Urheberrechtsinhabers. Bei Verstoß werden juristische Maßnahmen eingeleitet, die Bußgelder und Strafanzeige nach sich ziehen. Dies gilt auch für inhaltliche Auszüge in abgewandelter Form.

Serafima Rhein | Frauen & Familien Coach
Graben 10 64646 Heppenheim
Deutschland
E-Mail: info@womancoach.de
Tel.: +49 176 433 500 38

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz
DE347245093

Inhaltlich Verantwortliche
Serafima Rhein (Anschrift wie oben)

Dieser Fragenkatalog bietet Anregungen und Informationen zum Thema Familien-Team und ist nicht als professionelle Beratung gedacht. Die Inhalte erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Fehlerfreiheit. Der Autor übernimmt keine Verantwortung für direkte oder indirekte Folgen, die aus der Anwendung der hier beschriebenen Informationen entstehen. Es liegt in der Verantwortung des Lesers, die Angemessenheit und Anwendbarkeit dieser Ratschläge für die eigene Familiensituation zu bewerten.

Informationen zur Online-Streitbeilegung

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit. Diese Plattform finden Sie unter folgendem Link: <https://ec.europa.eu/consumers/odr/>. Verbraucher können diese Plattform nutzen, um Ihre Streitigkeiten aus Online-Verträgen beizulegen.

Hinweis gemäß § 36 VSBG

Wir werden nicht an alternativen Streitschlichtungsverfahren im Sinne des § 36 VSBG teilnehmen. Die Nutzung einer alternativen Schlichtungsstelle stellt keine zwingende Voraussetzung für das Anrufen zuständiger ordentlicher Gerichte dar.

Urheberrecht und Bildnachweise:

Die in dieser PDF genutzten Fotografien sind ursprünglich von Canva oder selbst erstellt. Das Urheberrecht der selbst erstellten Fotografien ist nicht übertragbar.

Eltern sein. Paar bleiben. Wachst gemeinsam als Familie.

Hey,

ich bin Serafima, Mama von einer 8- Jährigen Tochter und seit 13 Jahren mit meinem Ehemann zusammen.

Nicht nur von meiner Arbeit als Frauen & Familien Coach weiß ich, wie stark sich eine Partnerschaft im Laufe der Zeit und durch Kinder verändern kann. Neben den zahlreichen schönen Familienmomenten gibt es aber auch vor allem im Alltag Herausforderungen, die die Partnerschaft und die gesamte Familie entweder stärken oder belasten können.

Vor allem durch den schnelllebigen Alltag rücken die offenen Gespräche immer mehr in den Hintergrund, so dass die Familie oft nur noch aus Organisieren und Pflichten besteht.

Ein voller Alltag, gereizte Stimmung und fehlende Energie der Eltern prägen oft das Familienleben.

In meiner Arbeit unterstütze ich Eltern, ein starkes Familienteam aufzubauen, damit sie die Herausforderungen in Erziehung, Partnerschaft und im Alltag gemeinsam meistern und ein entspanntes Familienleben genießen können.

Mit diesen 33 Fragen schafft Ihr mehr Zusammenhalt und echtes Verstehen in Eurer Familie! Viel Spaß!

Serafima





Unsere Familie - GEMEINSAM STARK!

Eine glückliche Familie werden – das wünschen sich alle, die eine Familie gründen. Doch nicht immer lässt der vollgepackte Alltag genügend Raum, um die wirklich schönen und entspannten Momente als Familie in vollen Zügen genießen zu können. Stattdessen ist es für viele Eltern eher ein Funktionieren und das Meistern des täglichen Trubels. Zahlreiche To-Dos, Termine, Absprachen, Haushalt, Arbeit und die Kinderbetreuung – all das nimmt viel Zeit und Energie in Anspruch und führt oft dazu, dass die familiären Beziehungen und das innige Miteinander zu kurz kommen.

Dabei sind gerade die Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern das, was eine starke und erfüllte Familie ausmacht. Nicht nur die Eltern-Kind-Bindung spielt eine große Rolle, vor allem die Beziehung

und das Miteinander zwischen den Eltern bestimmen maßgeblich das Familienklima.

Wie gehen sie miteinander um? Wie lösen sie Konflikte? Diese Dynamik prägt bewusst und unbewusst die Kinder und ihre zukünftigen Beziehungen.

Mit diesen 33 Fragen könnt Ihr als Familie das Wir-Gefühl noch weiter stärken. Diese Fragen fördern den Austausch, bringen Freude und helfen dabei, einander besser zu verstehen. Ein starkes Familienteam ist unerlässlich, um die Herausforderungen des Alltags gemeinsam zu meistern und eine harmonische, liebevolle Atmosphäre zu schaffen.

Und so gehts:

Macht es Euch gemütlich und stellt Euch als Eltern abwechselnd die Fragen. Lasst Euch auf die schönen Gespräche ein, die dabei entstehen.





33 FRAGEN FÜR EIN STARKES FAMILIENTEAM

Eine Familie wächst zu einem Team durch gemeinsame **Erlebnisse**, offene Gespräche und gegenseitige Wertschätzung. Doch auch die gemeinsam bewältigten **Herausforderungen** tragen dazu bei, dass die Bindungen stärker und die Beziehungen inniger werden. Denn gerade diese zeigen uns, wie wichtig es ist, **zusammenzuhalten** und sich **gegenseitig zu unterstützen** - auch in herausfordernden Zeiten ein gutes **Team** zu sein.

Doch Dinge wie Stress, Hektik im Alltag und unterschiedliche Ansichten in der Erziehung schwächen das Wir - Gefühl, wodurch Eltern sich oft gegenseitig nicht verstanden oder wahrgenommen fühlen.

Durch die folgenden 33 Fragen stärkt Ihr nicht nur euer Familien-Team, sondern Ihr zieht als Eltern an einem Strang und unterstützt Euch noch besser gegenseitig.

3 Gründe, warum Ihr Euch als Eltern einen schönen Frage-Abend einlegen solltet:

- ✔ **Zusammenhalt und Unterstützung:** die Fragen fördern, dass Ihr als Eltern als Team gemeinsam stark seid und Euch gegenseitig in allen Situationen den Rücken stärkt.
- ✔ **Bessere Kommunikation und Verständnis:** die Fragen fördern offene Gespräche und ein tieferes Verständnis füreinander. Ihr werdet einander besser verstehen, Missverständnisse klären und die familiäre Beziehung festigen.
- ✔ **Vorbildfunktion für Eure Kinder:** als ein starkes Team zeigt Ihr Euren Kindern, wie eine liebevolle Partnerschaft bedeutet. Sie lernen von Euch, wie wichtig Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung in einer Familie sind.

Persönliche Reflexion

- 1 Was war eine der größten Lektionen, die Du als Elternteil gelernt hast?
- 2 Was sind Deine größten Stärken als Mutter / Vater? Was bedeutet es für Dich, ein guter Elternteil zu sein?
- 3 Welches Verhalten von mir und den Kindern fällt Dir schwer zu akzeptieren oder zu tolerieren?
- 4 Was magst Du an unserer Familie besonders?

Partnerschaft & Elternschaft

- 5 Wie hat sich Dein Verständnis von Liebe und Partnerschaft verändert, seitdem wir Kinder haben?
- 6 Was war die größte Herausforderung, die wir gemeinsam als Eltern bewältigt haben und wie hat uns das verändert?
- 7 Wie können wir sicherstellen, dass wir auch Zeit nur für uns als Paar haben?
- 8 Wie können wir als Paar unsere Elternrollen besser koordinieren?

Werte & Erziehung

- 9 Welche Werte möchten wir unseren Kindern gemeinsam vermitteln?
Was ist uns wichtig und wie können wir es vorleben?
- 10 Wie können wir unseren Kindern ein gutes Beispiel für eine gesunde und liebevolle Partnerschaft geben?
- 11 Welche Eigenschaften von Dir erkennst Du in unseren Kindern wieder?
Welche von mir?
- 12 Welche Erziehungsprinzipien sind Dir besonders wichtig und warum?
Wie können wir Kompromisse finden, falls unsere Ansichten sich unterscheiden?

Herausforderungen & Unterstützung

- 13 Welche Herausforderungen haben wir bisher als Eltern gut gemeistert?
- 14 Was können wir tun, um den Alltag als Familie entspannter zu gestalten?
- 15 Was sind momentan Deine Sorgen und wie können wir sie gemeinsam überwinden?
- 16 Was sind die Momente, in denen Du Dich von mir besonders unterstützt fühlst?
- 17 Wie können wir im Alltag besser aufeinander achten und uns unterstützen?

Teamarbeit & Kommunikation

- 18 Wo sind wir ein gutes Eltern-Team?
- 19 Was können wir tun, um als Team noch besser zusammenzuarbeiten?
- 20 Wie können wir unsere Kommunikation verbessern, um Missverständnisse zu vermeiden?

Familienleben & Aktivitäten

- 21 Welche gemeinsamen Aktivitäten als Familie machen Dir am meisten Freude?
Und was magst Du gar nicht?
- 22 Welche neuen Aktivitäten oder Hobbys würdest Du gerne als Familie ausprobieren?
- 23 Welche Traditionen oder Rituale sind Dir für uns als Familie wichtig?

Ziele & Zukunft

- 24 Welche gemeinsamen Ziele haben wir als Familie?
- 25 Welche Träume hast Du für unsere Familie in der Zukunft?
- 26 Wie können wir unsere individuellen Bedürfnisse und die unserer Kinder besser ausbalancieren?

Reflexion & Erinnerungen

- 27 Was war Dein schönstes Erlebnis als Elternteil in den letzten Monaten?
- 28 Was war ein unvergesslicher Moment für Dich, seitdem wir Eltern sind?
- 29 Was sind Deine liebsten Erinnerungen an unsere gemeinsame Zeit vor den Kindern?
- 30 Welche positiven Veränderungen hast Du seit der Geburt unserer Kinder bei Dir bemerkt?

Wir als Team

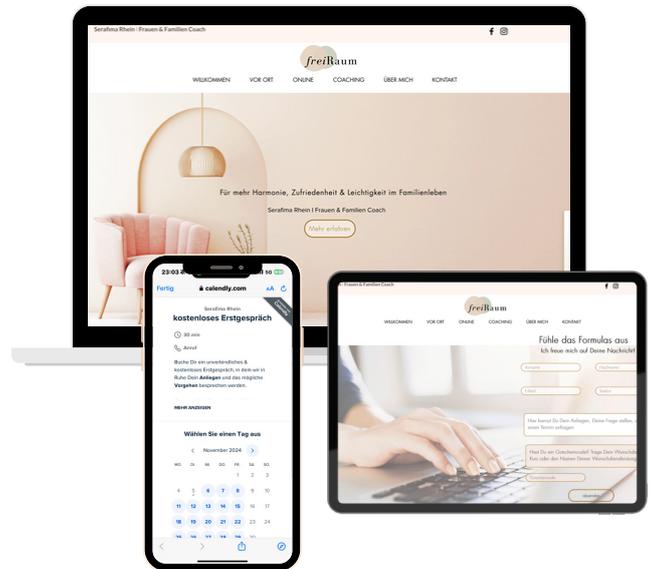
- 31 Welche Familienaktivitäten oder Rituale stärken unser Teamgefühl am meisten?
- 32 Was macht uns als Familie besonders stark?
- 33 Wie können wir als Eltern unsere Rollen besser koordinieren, um ein starkes Team zu bilden?

1:1 BERATUNG – WIR BAUEN GEMEINSAM EUER FAMILIENTEAM AUF!

Individuelles Coaching & Beratung

Gemeinsam stark als Familienteam:
Verwandelt die täglichen Anspannungen & Konflikte in ein besseres Verständnis und gegenseitige Unterstützung. Findet als Eltern in der Erziehung einen gemeinsamen Nenner und seht zu, wie Eure Familie zusammenwächst.

Euer Familienleben von heute ist das, was Eure Kinder in Ihre eigene Zukunft tragen werden. Seid die Veränderung, die Eure Familie braucht.



kostenfrei & unverbindlich!

[**VORGESPRÄCH
BUCHEN**](#)

Hier klicken





Das sagen Familien:

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Empfehlung

Mein Mann und ich waren oft in der Erziehung unserer zwei Kinder uneinig. Wir haben versucht, Kompromisse zu finden und haben auch oft darüber gesprochen. Trotzdem kam ich mit der Art der Erziehung meines Mannes nicht klar und er nicht mit meiner. Der Alltag war angespannt und von Konflikten geprägt, was auch unsere Kinder mitbekommen haben. Als ich erkannte, dass wir das alleine nicht lösen können, suchte ich Serafima auf. Sie hat uns geholfen, die Erziehungskonflikte ohne gegenseitige Schuldzuweisungen anzugehen. Dank ihr haben mein Mann und ich endlich gelernt, einander zu verstehen. Als Eltern wurden wir endlich zu einem Team. Unsere Partnerschaft wurde auch liebevoller und inniger. Und das merken auch unsere Kinder! Der Alltag ist viel harmonischer, wir unterstützen uns gegenseitig und genießen unsere Zeit als Familie. Danke, Serafima, für das, was Du für Familien leistest

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Empfehlung

„Ich bin sehr dankbar für die professionelle und einfühlsame Coaching-Beratung, die ich erhalten habe. Besonders beeindruckt hat mich, wie sensibel und konstruktiv auf Themen aus meiner Vergangenheit eingegangen wurde. Serafima hat mir geholfen, alte Muster zu erkennen und zu verstehen, wie sie mein heutiges Handeln beeinflussen. Durch gezielte Fragen und praktische Übungen konnte ich loslassen, was mich zurückgehalten hat, und klare Perspektiven für die Zukunft entwickeln. Die Sitzung war für mich nicht nur bereichernd, sondern auch heilsam und hat mir ein ganz neues Selbstvertrauen gegeben. Ich kann diese Coaching-Beratung jedem empfehlen.“

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Empfehlung

Ich habe über ein Jahr mit Serafima gearbeitet und Coaching gemacht. Bin als sehr gestresste und ausgelaugte Mama zu ihr gekommen, mit vielen Problemen in meiner Beziehung zu meinem Mann. Serafima war oft hart zu mir, bin dafür sehr sehr dankbar, weil dadurch konnte ich über mich hinauswachsen und mit den harten und richtigen Fragen und Aufgaben bin ruhiger geworden und bewahre jetzt in vielen Situationen kühlen Kopf. Serafima ist direkt und sehr kompetent. Sie redet nicht alles schön und drum herum. Ist eine empfehlenswerte Coach und Psychologin.

5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Empfehlung

Serafima ist ein echter Profi auf ihrem Gebiet! Sie ist empathisch, erfahren und stellt genau die richtigen Fragen, um die Dinge wirklich zu durchdringen. Ihre Methoden sind unglaublich effektiv und das Coaching mit ihr ist nicht nur intensiv, sondern macht wirklich Spaß! Durch ihre Unterstützung habe ich eine völlig neue Perspektive auf meine berufliche und private Situation gewonnen (als Mutter hat mich der Spagat zwischen Job und Familie sehr belastet). Probleme, die mir vorher unlösbar erschienen, haben sich dank Serafima gelöst. Danke für deine großartige Arbeit!

4,98 von 5
★★★★★
SEHR GUT



Empfehlung

Ich war überrascht wie sich Serafima in die verschiedenen Familienleben hinein versetzen kann. Sie hat individuelle Lösungen und kennt sich super aus. Man merkt einfach, dass sie für das Themen brennt und Frauen und Mamas unterstützen will. Ich habe mich sehr wohl gefühlt und die Tipps auch gut umsetzen können. Ich bin immer noch dran am Thema und versuche unser Familienleben zu "vereinfachen". Ich bin mir sicher, dass Serafima online, wie präsent wunderbar ist. Ich folge ihr schon wirklich lange auf Instagram (zuerst ihrem privaten Account) und durch ihre herzliche Art fühlte ich mich immer angesprochen und mitgenommen. Ich hoffe, dass sie ihr Business weiter ausbauen kann, denn es ist echt eine Bereicherung ihr zuzuhören und Tipps anzunehmen. Tipps, die ab und zu auch total einfach sind. Man hat sie nur vor lauter "Leben" selbst gar nicht gesehen.