

Inhalt

Vorwort von Gabriele Grabl	11
Einleitung – Familie ist mehr!	13
1 Familiengründung heute	19
1.1 »Willst du mal Kinder?« Lebenserwartungen und Lebens- erfahrungen vor der Familiengründung	19
1.2 »Wie stellst du es dir vor?« Entscheidungen während der Schwangerschaft	26
1.3 »Wer steht heute Nacht auf?« – Lebenswirklichkeiten nach der Familiengründung	33
1.4 Wer wirkt auf wen? – Familiengründung aus systemischer Sicht	43
1.5 Wie arbeiten Eltern zusammen? – Auf der Suche nach einem ausbalancierten Kooperationsstil	45
2 Die Entstehung des <i>Regensburger Familienentwicklungs-</i> <i>modells</i>	61
3 Die Elemente des <i>Regensburger Familienentwicklungs-</i> <i>modells</i>	68
3.1 Lebensfelder – worauf die Familie gründet	69
○ MEINS – die persönlichen Lebensfelder beider Partner	72
○ MEIN BERUF – die Berufsfelder beider Partner	74
○ ICH & DU – das Paarfeld	76
○ FAMILIENMANAGEMENT – das Elternteam-Feld	78
○ MUTTER-KIND- / VATER-KIND-WELT – das Feld der Mutter-Kind- und Vater-Kind-Beziehung	81
○ MEINE HERKUNFTSFAMILIE – die Felder der Elternhäuser	85
○ UNTERSTÜTZUNG – das Feld familiennaher Unterstützungssysteme	87

3.2	Ressourcenpool – wer und was das Leben reich macht ..	90
○	Personen, die die Familie begleiten und beeinflussen	91
○	Themen, die die Eltern erfüllen	95
○	Gefühle, die die Familienmitglieder bewegen	104
○	Geld und Zeit – Ressourcen, die Eltern verteilen	106
3.3	Die Achsen des <i>Regensburger Familienentwicklungs-</i> <i>modells</i>	109
○	Die Achse der individuellen Lebensfelder	110
○	Die Achse der gemeinsamen Lebensfelder	112
○	Die Achse der Regenerationsfelder	117
○	Die Achse der Arbeitsfelder	120
○	Die Achse der Unterstützungsfelder	123
○	Die Achse der Zukunftsfelder	125
3.4	Horizontale und vertikale Achsen: Ist die Familie in Balance?	129
4	Das <i>Regensburger Familienentwicklungsmodell</i> in der Praxis	132
4.1	Anwendungsfelder des <i>Regensburger Familien-</i> <i>entwicklungsmodells</i>	132
○	Familienbildung: Seminare, Workshops, Vorträge	133
○	Paartherapie und Elternberatung	136
○	Hypothesenbildung und Supervision	137
4.2	Modellaufbau in Seminaren	139
○	Lebensfelder vor der Familiengründung	140
○	Lebensfelder nach der Familiengründung	146
4.3	Individualisierter Aufbau in Therapie und Beratung	151
○	Phase 1: So leben wir. – Aktuelle Ist-Situation	152
○	Phase 2: Davon träumen wir ... – Wünsche und Lösungsideen	156
○	Phase 3: Das schaffen wir! – Realistische Veränderungen	158
5	Visualisierung repräsentativer Themen in der Paartherapie und Elternberatung	161
5.1	Keine Zeit! – Überblick eröffnet Spielräume	161
5.2	Brennpunkte entschärfen – umgebende Ressourcen nutzen	168

5.3	Sprache wiederfinden	169
5.4	Paardynamik entschlüsseln	174
5.5	Wo hat sich nur die Lust versteckt?	180
5.6	Die Familie wächst – Vorbereitung auf den Neuzugang ..	184
5.7	Binationale Paare – zwei Welten begegnen sich	188
5.8	Für den Fall, wir trennen uns – was dann?	194
5.9	Allein lebend, aber nicht alleinerziehend	199
5.10	Patchwork-Familien – Beziehungsmanagement auf höchstem Niveau	204
6	Vom Regensburger Familienentwicklungsmodell zum Familienentwicklungsspiel FIB – FAMILIE IN BALANCE	210
6.1	Das Beziehungsnetz spielend entdecken	210
6.2	FIB – ein Spiel und viele Variationen	214
6.3	Das Spielmaterial	215
6.4	FIB-Impressionen aus dem Kurs »Eltern werden – Partner bleiben«	217
	○ Neu in der Stadt – Unterstützung gesucht	217
	○ Fest verwurzelt – Neues wagen	219
	○ Doppelt berufstätig – Burnout-Gefahr bannen	222
7	Elternteamwork durch die gesamte Familienphase	225
	Hinweis zum Download der Arbeitsblätter	231
8	Anhang Materialien aus dem Seminar »Eltern werden – Partner bleiben«	232
	Danksagung	241
9	Literatur	243