



# EINE UMFRAGE TRIFFT DEN NERV DER

# ZETT

**Was, wenn das Baby den Liebhaber aus dem Bett verdrängt? Was, wenn man nur noch über die Kinder spricht? Was, wenn man wie die eigenen Eltern reagiert? Durch ein Kind verändert sich auch die Beziehung der Eltern zueinander. Im Ratgeber «Überraschung – 150 Eltern packen aus» berichten Eltern über ihre Erfahrungen und verraten, worauf werdende Eltern achten sollten, um auch mit Kind eine glückliche Partnerschaft zu führen.**

Jedes Paar macht ganz individuelle Erfahrungen, wie sich die Partnerschaft durch das erste Kind verändert – und entwickelt ganz eigene Strategien, um mit dieser Herausforderung umzugehen. Die eine «richtige» Antwort auf die Frage, wie man auch mit Kind eine erfolgreiche Partnerschaft führen kann, gibt es nicht – sondern viele Wege, die zum Erfolg führen können. In «Überraschung – 150 Eltern packen aus» stehen daher die authentischen Berichte der befragten Elternpaare im Vordergrund und nicht die Interpretation der Autoren. Werdenden Eltern wird dadurch anschaulich vermittelt, was sie erwartet, wenn sich Nachwuchs ankündigt und so die Angst vor dem Unbekannten



## DAS BUCH

«Überraschung – 150 Eltern packen aus», von Sara und Peter Michalik, Taschenbuch: 192 Seiten, Verlag: BoD, ISBN: 978-3-7412-1131-7



genommen. Der Ratgeber richtet sich ebenso an Paare, die ihr erstes Kind erwarten, wie an solche, die bereits Kinder haben und mehr erfahren wollen über Strategien, mit denen die einschneidenden Veränderungen, die Kinder für eine Partnerschaft bedeuten, bewältigt werden können.

### 150 Eltern packen aus

Sara und Peter Michalik veröffentlichen einen Ratgeber für junge Eltern, der auf einer anonymen Online-Befragung von Eltern im deutschsprachigen Raum aus den Jahren 2014/15 basiert. Teilgenommen haben über 150 Paare. Die Autoren haben folgende 3 Fragen gestellt:

- + Was hat sich durch Ihre Kinder in Ihrem Leben / Ihrer Partnerschaft verändert?
- + Was haben Sie so nicht erwartet?
- + Was sollten werdende Eltern Ihrer Meinung nach unbedingt wissen?

Die Stärke des Buches besteht darin, dass die Umfrageergebnisse unverfälscht wiedergegeben werden. Die ehrlichen Aussagen der Eltern fließen in Zitataussagen in das Buch ein, wurden aber so zusammengetragen, dass deutlich wird, welches die Hauptthemen beim Elternwerden sind.

In «Überraschung – 150 Eltern packen aus» werden alle Aspekte der Elternschaft und ihre Auswirkungen auf die Partnerschaft angesprochen. Werdende Eltern erfahren unter anderem, wie sich die Beziehung zum Partner verändern kann und warum es wichtig ist, sich weiterhin Zeit für sich selbst und füreinander zu nehmen – aber auch, welchen Einfluss die Herkunftsfamilien und das

## ZU DEN BUCHAUTOREN

Sara Michalik-Imfeld, lic. phil., ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, spezialisiert auf Kinder, Jugendliche und Familien. Sie unterrichtet Psychologie und Pädagogik am Gymnasium und unterstützt als Fachrichterin im Nebenamt ein Familiengericht. Peter Michalik ist diplomierte Familien-, Paar- und Eheberater und Beziehungscoach IKP. Er doziert und ist Seminarleiter am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP). Sara und Peter Michalik sind seit 2005 verheiratet und führen seit 2009 eine gemeinsame Praxis für Kinder, Jugendliche, Familien und Paare in Aarau. Sie teilen sich die Elternarbeit ihrer drei Kinder. Zum Thema Eltern und Familie schreiben sie auch in ihren Blogs: [www.beziehungs-abc.ch](http://www.beziehungs-abc.ch) und [www.eltern-raten-eltern-forum.de](http://www.eltern-raten-eltern-forum.de)

soziale Umfeld haben und warum die gemeinsame Erziehungsarbeit die Partnerschaft auch bereichern kann. Der Ratgeber ist in 19 Kapitel gegliedert, in denen alle Aspekte der Elternschaft und ihre Auswirkungen auf die Partnerschaft thematisiert werden – von grundlegenden Fragen (wie zum Beispiel im Kapitel «Das Kind als Lebenssinn und Glücksfaktor») bis zu ganz praktischen Problemen (etwa im Kapitel «Kinder sind teuer!»). Jedes Kapitel verfügt über eine thematische Einleitung, gefolgt von den Erfahrungsberichten der Eltern und einer abschliessenden übersichtlichen Zusammenfassung der wichtigsten Erfahrungen und Lösungsansätze der Eltern. ++

# HELD FÜR IHR WOHLFÜHL ZUHAUSE UND EIN STRAHLEND SAUBERES WEIHNACHTEN

PUBLIREPORTAGE

**Weihnachten ist nicht nur das Fest der Liebe, sondern auch die Zeit des Essens, Trinkens und von lieben Besuchen. Dabei sollen nicht nur die Lichter am Weihnachtsbaum, sondern auch das Zuhause, erstrahlen.**

Eine Herzensangelegenheit von Held ist es effektive Reinigungsprodukte herzustellen, die keine Verbraucherwünsche offenlassen und durch den Einsatz pflanzenbasierter Inhaltsstoffe sowie der Verwendung nachhaltiger Verpackungslösungen zu einer sauberen Welt von morgen beizutragen.

Pünktlich zum Fest schenken wir von Held Ihnen 20% auf alle Held Produkte in unserem Online Shop unter

**20 %  
AUF ALLE  
HELD  
PRODUKTE**

**IM ONLINE  
SHOP**

[www.de.grünerleben.ch](http://www.de.grünerleben.ch). Einfach den Code XMASHELD17 als Gutscheincode eingeben und losputzen. Gültig bis 31.01.2018.

Held by Ecover ist in der Schweiz in vielen Supermärkten, Biomärkten und Drogerien sowie im Onlineshop [WWW.DE.GRÜNERLEBEN.CH](http://www.DE.GRÜNERLEBEN.CH) erhältlich.

