 Quelle: iStock-518205066, iStock-522530426, Shutterstock 1158708130

Newsletter

März 2020

## Liebe Interessierte am Thema Beziehung/Partnerschaft

die Corona-Pandemie stellt uns vor neue Herausforderungen: Im Zuge der strengen Einschränkungen wird der Alltag für die meisten Paare "auf den Kopf gestellt": die einen müssen Homeoffice, Haushalt, evtl. Kinderbetreuung ... parallel bewältigen und sitzen "aufeinander". Andere Paare sind durch die Corona-Pandemie auf unbestimmte Zeit räumlich getrennt. Zudem gibt es auch Paare, die sich gerade in einer Krise befinden und durch den Ausnahmezustand noch einmal mehr gefordert sind.

In diesem Newsletter geben wir Ihnen Anregungen zur Hand, wie Sie mit dieser herausfordernden Zeit je nach Ihrer persönlichen Situation ("Partnerschaft unter einem Dach", "Partnerschaft räumlich getrennt" oder "Partnerschaft und Krise") gut umgehen können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren, Geduld miteinander und viel Kraft in dieser turbulenten und verunsichernden Zeit.

**#WirbleibenZuhause**

Ihr Team aus dem Referat Ehe-Familie-Diversität

Noch ein wichtiger Hinweis:

Beachten Sie, dass unsere Veranstaltungen bis auf Weiteres abgesagt werden mussten. Ein genauer Zeitpunkt, ab wann diese wieder stattfinden, ist bisher leider unklar. Alle Infos dazu finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung unter [www.fitfuerleben-ebfr.de](http://www.fitfuerleben-ebfr.de) direkt im Titel der Veranstaltung.

---

## Partnerschaft unter einem Dach



Quelle: Sasin Tipchai, Pixabay

**Damit die Liebe trotz Corona-Quarantäne hält:  
Paartherapeutin gibt im Video Tipps für den Alltag  
Jetzt anschauen**



Quelle: buecher.de

**Talk-Box für Paare - Spiel mit Fragen für reichlich Gesprächsstoff**  
[Jetzt entdecken](#)



Quelle: Elly Fairytale, Pexels

**#WirbleibenZuhause - Beispielaktivitäten für Zuhause**  
[Jetzt entdecken](#)



Quelle: Leah Kelley, Pexels

**Die Herausforderungen der Corona-Krise für Paare und Familien**  
unter [DOMRADIO.DE](#)  
[Jetzt lesen](#)



Quelle: [www.paarbalance.de](http://www.paarbalance.de)

### **Ein Online-Coaching für Paare**

Eine gute Beziehung ist kein Zufall. Was es hierfür braucht?  
In 18 Coaching-Videos haben unsere Beziehungsexperten die Zutaten für eine glückliche Partnerschaft für Sie auf den Punkt gebracht. Mit spannenden Übungen und konkreten Tipps zu jedem Thema.

[Jetzt entdecken](#)



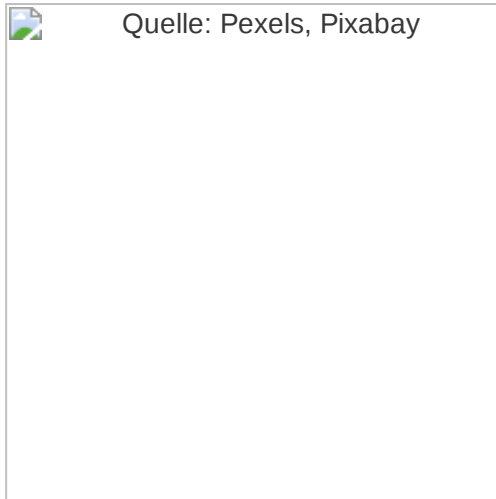
Quelle: AKF Bonn

**Machen Sie noch bei der aktuellen Fastenaktion für Paare  
"7Wochenlassen" mit  
oder tauschen Sie sich als Paar über den aktuellen Brief aus.**



Quelle: Thorolf Clemens

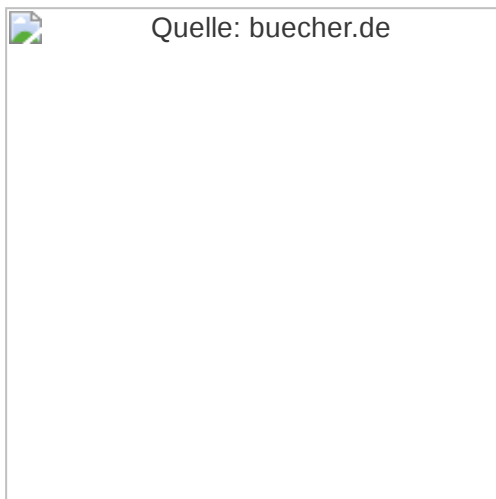
**Tägliche Impulse bei [@kommunikation\\_starken](#) in Instagram**  
Hier gibt es jeden Tag einen Impuls zur Stärkung der Kommunikation in der Beziehung.  
Hinterlassen Sie gerne Ihre Ideen/Anregungen.  
[Jetzt abonnieren](#)



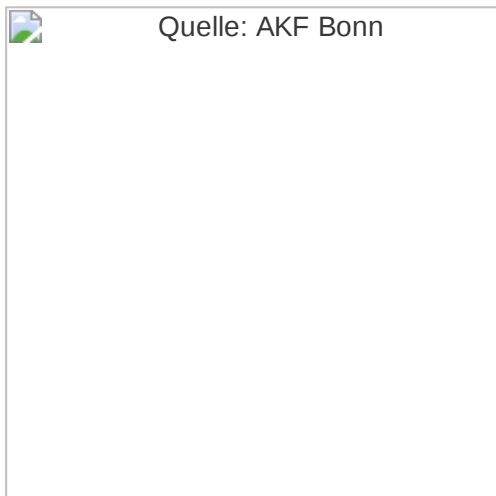
**Die fünf Sprachen der Liebe - welche Sprache sprechen Sie in Ihrer Beziehung?**  
In vielen Beziehungen sprechen die Partner\*innen unterschiedliche Sprachen der Liebe.  
Kommt Ihre Liebe bei der jeweils anderen Person an?  
[Hier können Sie Ihre Sprache\(n\) der Liebe testen](#)

---

### Partnerschaft räumlich getrennt

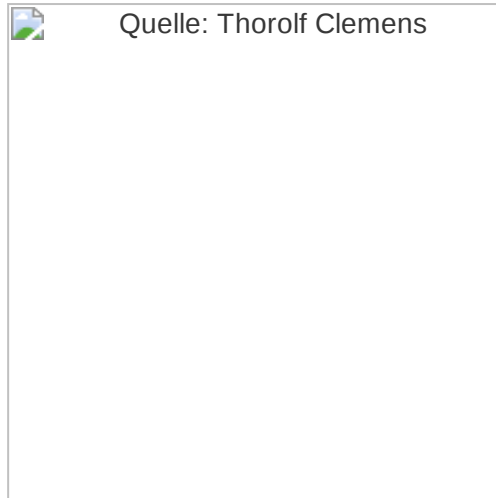


**Talk-Box für Paare - Spiel mit Fragen für reichlich Gesprächsstoff**  
[Jetzt entdecken](#)

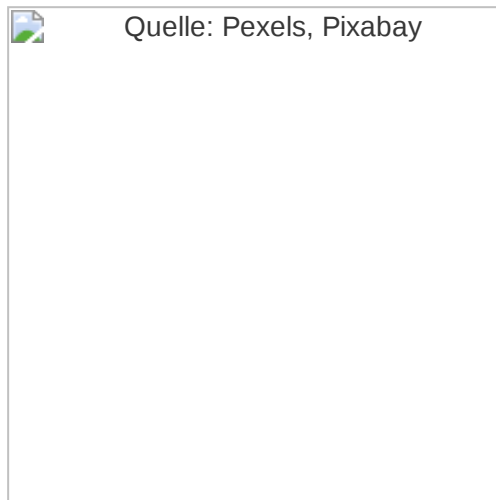


**Machen Sie noch bei der aktuellen Fastenaktion für Paare**

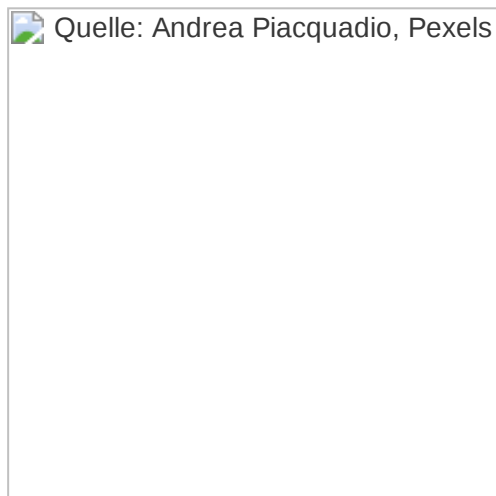
**"7Wochenlassen"** mit  
oder tauschen Sie sich als Paar über den aktuellen Brief aus.



**Tägliche Impulse bei @kommunikation\_starken in Instagram**  
Hier gibt es jeden Tag einen Impuls zur Stärkung der Kommunikation in der Beziehung.  
Hinterlassen Sie gerne Ihre Ideen/Anregungen.  
Jetzt abonnieren



**Die fünf Sprachen der Liebe - welche Sprache sprechen Sie in Ihrer Beziehung?**  
In vielen Beziehungen sprechen die Partner\*innen unterschiedliche Sprachen der Liebe.  
Kommt Ihre Liebe bei der jeweils anderen Person an?  
Hier können Sie Ihre Sprache(n) der Liebe testen



## Anregungen für Paare in räumlicher Trennung

[Jetzt lesen](#)

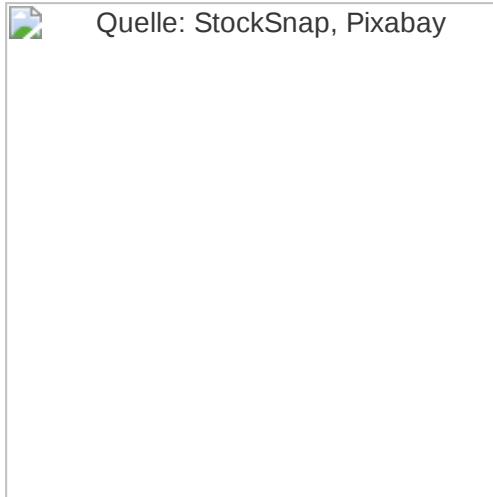
### **Digitale Angebote der Psychologischen Beratungsstellen in der Erzdiözese Freiburg**

Paarberatung, die verbindet: Wenn Sie derzeit räumlich getrennt sind und -dennoch oder gerade deshalb- gerne gemeinsam eine Paarberatung in Anspruch nehmen wollen, bieten wir professionelle psychologische Paar-Beratung mittels einer SSL-verschlüsselten Beratungsplattform an.

[Jetzt einloggen](#)

---

### Partnerschaft und Krise



#### **Mail- und Chatberatung**

Für Paare, die in einer Krise stecken und in Zeiten von Corona professionelle psychologische Paarberatung suchen, bieten wir Mail- oder Chat-Beratung auf einer SSL-verschlüsselten Plattform.

[Jetzt einloggen](#)

#### **Mehrsprachige Psychologische Beratung auf dem Smartphone:**

Über die App odyssey bieten wir Beratung auf Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Türkisch, Russisch und demnächst auf Dari/ Farsi.

Einfach in den App stores herunterladen:

[Google Play Store](#)

[Apple iTunes](#)

---

### **Neuheit: Der Hochzeitsnavigator "einfach kirchlich heiraten"**



Quelle: AdobeStock 63758273

Damit wurde ein Online-Angebot geschaffen, um die Traumhochzeit #flexibel, #transparent und #individuell ganz einfach per Mausklick zu gestalten. Überzeugen Sie sich einfach selbst.

Wir wünschen viel Freude beim Planen Ihrer Trauung:  
[www.einfach-kirchlich-heiraten.de](http://www.einfach-kirchlich-heiraten.de)

---

### Weitere Newsletter



Quelle: Pexels, 1353361

#### **Newsletter Junge Erwachsene**

Infos, Angebote und Themen maßgeschneidert für Junge Erwachsene und Paare im Alter von 18 bis 35 Jahren.

[Hier geht's zur Anmeldung](#)

---

[Impressum](#) | [Kontakt](#) | [Homepage](#)

© [Referat Ehe-Familie-Diversität, Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg](#)

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, [können Sie sich hier abmelden.](#)