

SCHONUNGSLOS UND *ehrlich*



REFLEXIONS - WORKBOOK

10 Fragen für eine **tiefer**e Beziehung

Begleitmaterial zur Podcast-Folge über Beziehung & Beziehungsdynamiken

*Praktische Reflexionsfragen und konkrete Werkzeuge für mehr Nähe, Verständnis
und Verbundenheit.*

03

PRINZIPIEN

10

THEMEN

20

REFLEXIONSFRAGEN

10

IMPULSE

Gute Beziehungen entstehen nicht *zufällig*.

Sie entstehen dort, wo zwei Menschen bereit sind, sich selbst immer wieder zu reflektieren, den anderen wirklich verstehen zu wollen und ihre Beziehung bewusst zu gestalten.

Dieses Workbook soll dir dabei helfen, die Inhalte aus der Podcast-Folge nicht nur zu verstehen, sondern auch in deinem Alltag umzusetzen.

Zu jedem Thema findest du:

- eine kurze psychologische Einordnung,
- zwei Reflexionsfragen,
- einen konkreten Impuls für euren Alltag.

Es geht nicht darum, perfekt zu werden.

Es geht darum, bewusster zu lieben.

So nutzt du dieses *Workbook*

1

Nimm dir Zeit.

15–20 Minuten in Ruhe reichen völlig aus.

2

Antworte ehrlich.

Nicht die perfekte Antwort verändert etwas, sondern die ehrliche.

3

Reflektiere ohne Schuldzuweisungen.

Dieses Workbook soll dir helfen, bei dir selbst zu beginnen – nicht deinen Partner zu analysieren.

4

Ein Thema genügt.

Eine ehrliche Erkenntnis verändert oft mehr als zehn oberflächliche.

Die drei *Prinzipien*



Verbindung schaffen

Emotionale Nähe entsteht nicht von allein.

Sie entsteht durch bewusste Begegnung.



Sich selbst und den anderen verstehen

Viele Konflikte beginnen nicht im Hier und Jetzt, sondern in **alten Erfahrungen, Verletzungen und Schutzstrategien**.



Beziehung bewusst gestalten

Liebe ist kein Zufall.

Sie ist die Summe vieler kleiner Entscheidungen.



Verbindung schaffen

„Eine Beziehung lebt nicht davon, dass zwei Menschen zusammen sind, sondern davon, dass sie sich immer wieder emotional begegnen.“

IN DIESEM KAPITEL

1 Gefühlssharing – Der Schlüssel zu echter Nähe

2 Bedürfnisse statt Vorwürfe

3 Emotionale Sicherheit schaffen

4 Wertschätzung im Alltag

Gefühlssharing – Der Schlüssel zu echter Nähe

WARUM DAS WICHTIG IST

Die meisten Paare sprechen täglich miteinander. Doch nur wenige sprechen regelmäßig darüber, wie es ihnen wirklich geht. Wir erzählen von Terminen, Problemen und dem Alltag. Emotionale Nähe entsteht jedoch erst dort, wo wir unsere innere Welt miteinander teilen.

REFLEXIONSFRAGEN

1. Wann habe ich meinem Partner zuletzt ehrlich erzählt, was mich innerlich bewegt – ohne Vorwürfe oder Erwartungen?

2. Fühlt sich mein Partner sicher genug, mir seine Gefühle zu zeigen, ohne Angst vor Kritik, Rechtfertigungen oder schnellen Lösungen?

WAS HilFT

Die sechs Regeln des Gefühlssharing

- ✓ Sprache ausschließlich über deine eigenen Gefühle und Erlebnisse.
- ✓ Nutze Ich-Botschaften statt Vorwürfe.
- ✓ Der Zuhörer hört aufmerksam zu, ohne zu unterbrechen oder sich zu verteidigen.
- ✓ Gefühle werden weder bewertet noch diskutiert.
- ✓ Lösungen oder Ratschläge gibt es nur, wenn sie ausdrücklich gewünscht sind.
- ✓ Zum Abschluss fragt der Zuhörer: „Möchtest du gerade einfach verstanden werden oder wünschst du dir einen Rat?“

Nehmt euch dafür bewusst alle ein bis zwei Wochen 30 bis 60 Minuten Zeit. Ohne Handy. Ohne Ablenkung. Das Ziel ist nicht, Probleme zu lösen. **Das Ziel ist, sich wieder emotional zu begegnen.**

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Bedürfnisse statt Vorwürfe

WARUM DAS WICHTIG IST

Hinter fast jedem Vorwurf steckt ein unerfülltes Bedürfnis. Vorwürfe lösen Verteidigung aus. Bedürfnisse schaffen Verständnis.

REFLEXIONSFRAGEN

1. Sage ich meinem Partner häufiger, was ich brauche – oder was er falsch macht?

2. Welches Bedürfnis steckte hinter meinem letzten Vorwurf?

WAS HILFT

Nutze den Dreischritt: **Beobachtung** → Gefühl → **Bedürfnis**

Zum Beispiel: „Als du gestern später gekommen bist, habe ich mich verunsichert gefühlt, weil mir *Verlässlichkeit* wichtig ist.“

So wird aus einem Angriff eine **Einladung zum gegenseitigen Verstehen**.

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



Emotionale Sicherheit schaffen

WARUM DAS WICHTIG IST

Menschen öffnen sich nur dort, wo sie sich sicher fühlen. Emotionale Sicherheit bedeutet: „Ich darf alles fühlen und werde trotzdem angenommen.“

REFLEXIONSFRAGEN

1. Hat mein Partner das Gefühl, mit allen Gefühlen zu mir kommen zu können?

2. Wie reagiere ich, wenn mein Partner verletzlich wird – mit Neugier oder mit Bewertung?

WAS HILFT

Versuche zuerst zu verstehen. Nicht zu erklären. Nicht zu verteidigen. Nicht zu bewerten.

Verständnis schafft Sicherheit. Sicherheit schafft Nähe.

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



Wertschätzung im Alltag

WARUM DAS WICHTIG IST

Selbstverständlichkeit ist einer der größten Feinde jeder Beziehung. Was wir nicht mehr bewusst wahrnehmen, würdigen wir irgendwann auch nicht mehr.

REFLEXIONSFRAGEN

1. Wofür habe ich meinem Partner in den letzten Tagen ehrlich gedankt?

2. Welche kleinen Dinge macht mein Partner regelmäßig für unsere Beziehung, die ich kaum noch bewusst wahrnehme?

WAS HilFT

Macht Wertschätzung zu einer täglichen Gewohnheit.

Nicht: „Danke für alles.“ Sondern: „Danke, dass du heute ... gemacht hast.“

Je konkreter sie ist, desto mehr berührt sie.

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN





Sich selbst und den anderen verstehen

„Die meisten Konflikte entstehen nicht im Hier und Jetzt, sondern weil alte Erfahrungen im Heute aktiviert werden.“

IN DIESEM KAPITEL

- 5 Eigene Trigger erkennen
- 6 Emotionale Eigenständigkeit statt Abhängigkeit
- 7 Den Partner annehmen statt verändern
- 8 Die Wunden des anderen verstehen

Eigene Trigger erkennen

WARUM DAS WICHTIG IST

Nicht jede starke Reaktion gehört zur aktuellen Situation. Oft berührt sie eine alte Erfahrung.

REFLEXIONSFRAGEN

1. Welche Situationen bringen mich immer wieder aus der Ruhe?

2. Woran erinnert mich dieses Gefühl vielleicht aus einer früheren Zeit meines Lebens?

WAS HilFT

Frage dich bei starken Emotionen: „Wie alt fühlt sich dieses Gefühl gerade an?“

Allein diese Frage schafft oft Abstand zwischen Reiz und Reaktion.

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



Emotionale Eigenständigkeit statt Abhängigkeit

WARUM DAS WICHTIG IST

Eine gesunde Beziehung besteht aus zwei eigenständigen Menschen. Nicht aus zwei Hälften, die sich gegenseitig vollständig machen müssen. Je stärker dein inneres Wohlbefinden ausschließlich von deinem Partner abhängt, desto größer werden Druck, Kontrolle und Enttäuschung. Liebe braucht Nähe. Aber genauso Freiheit.

REFLEXIONSFRAGEN

1. Wie sehr hängt meine Stimmung davon ab, wie sich mein Partner gerade verhält?

2. Welche Bedürfnisse könnte ich selbst besser erfüllen, anstatt darauf zu warten, dass mein Partner sie erfüllt?

WAS HILFT

Frage dich regelmäßig: „Handle ich gerade aus Liebe oder aus Angst?“

Pflege bewusst eigene Freundschaften. Eigene Interessen. Eigene Ziele.

Wer gut mit sich allein sein kann, liebt freier.

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



Den Partner annehmen statt verändern

WARUM DAS WICHTIG IST

Viele Konflikte entstehen nicht, weil der Partner falsch ist. Sondern weil wir versuchen, ihn unserem Idealbild anzupassen.

REFLEXIONSFRAGEN

1. Liebe ich meinen Partner so, wie er heute ist – oder eher so, wie ich ihn gerne hätte?

2. Welche Eigenschaft fordert mich heute heraus und weshalb war genau diese Eigenschaft früher vielleicht attraktiv?

WAS HilFT

Unterscheide zwischen Persönlichkeit und Verhalten.

Über Verhalten kann man sprechen. **Persönlichkeit verdient Annahme.**

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



Die Wunden des anderen verstehen

WARUM DAS WICHTIG IST

Jeder Mensch bringt seine Geschichte mit in eine Beziehung. Frühere Verletzungen, Enttäuschungen oder traumatische Erfahrungen prägen oft unbewusst, wie wir lieben, streiten und uns schützen. Wer die Kernverletzungen seines Partners kennt, versteht viele Reaktionen nicht mehr als Angriff, sondern als Schutzstrategie. Aus Vorwurf wird Mitgefühl. Aus Unverständnis entsteht Verbindung.

REFLEXIONSFRAGEN

1. Kenne ich die wichtigsten Erfahrungen und Verletzungen, die meinen Partner bis heute prägen?

2. Weiß mein Partner, welche Erfahrungen mich besonders sensibel machen und welche Schutzstrategien ich deshalb entwickelt habe?

WAS HILFT

Sprecht bewusst darüber,

- welche Erfahrungen euch geprägt haben,
- wovor ihr euch heute unbewusst schützt,
- welche Situationen alte Verletzungen aktivieren,
- und was euch in solchen Momenten wirklich hilft.

Fragt euch gegenseitig: „Was passiert eigentlich in dir, wenn du dich zurückziehst, laut wirst oder innerlich zumachst?“

Je besser ihr die Geschichte hinter dem Verhalten kennt, desto leichter fällt es, den Menschen hinter der Reaktion zu sehen.

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



Beziehung bewusst gestalten

„Liebe ist kein Zustand, sondern die Summe vieler kleiner Entscheidungen.“

IN DIESEM KAPITEL

9 Gesunde Konfliktkultur entwickeln

10 Gemeinsam wachsen statt nebeneinander leben

Gesunde Konfliktkultur entwickeln**WARUM DAS WICHTIG IST**

Nicht die Anzahl der Konflikte entscheidet über eine Beziehung. Sondern die Art, wie sie geführt werden.

REFLEXIONSFRAGEN

1. Kämpfen wir im Streit gegeneinander oder gemeinsam für unsere Beziehung?

2. Ging es in unserem letzten Konflikt wirklich um das Thema – oder darum, Recht zu behalten?

WAS HilFT

Erinnert euch im Streit an einen Satz: **Nicht du gegen mich. Wir beide gegen das Problem.**

Vereinbart außerdem drei Regeln:

- Keine Beleidigungen.
- Keine Verachtung.
- Wer eine Pause braucht, übernimmt die Verantwortung, das Gespräch zeitnah wieder aufzunehmen.

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



Gemeinsam wachsen statt nebeneinander leben

WARUM DAS WICHTIG IST

Beziehungen scheitern selten an einem einzigen großen Ereignis. Viel häufiger entfernen sich zwei Menschen langsam voneinander, weil sie aufhören, bewusst Zeit, Aufmerksamkeit und Entwicklung in ihre Beziehung zu investieren.

REFLEXIONSFRAGEN

1. Entwickeln wir uns bewusst gemeinsam weiter oder leben wir zunehmend nebeneinander her?

2. Wann haben wir zuletzt über unsere gemeinsame Zukunft, unsere Träume und unsere Wünsche gesprochen?

WAS HILFT

Plant einmal im Monat ein bewusstes Beziehungsgespräch. Nicht über Termine. Nicht über Organisation. Sondern über euch.

Stellt euch Fragen wie:

- Was läuft gerade besonders gut zwischen uns?
- Was wünsche ich mir mehr von unserer Beziehung?
- Wofür bin ich dir gerade dankbar?
- Worauf freuen wir uns gemeinsam?

Schon 30 Minuten im Monat können die Richtung einer Beziehung nachhaltig verändern.

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Beziehung ist kein Ziel. Sie ist eine tägliche Entscheidung.

Keine Beziehung wird dauerhaft konfliktfrei sein. Aber jede Beziehung kann tiefer, ehrlicher und lebendiger werden, wenn beide Menschen bereit sind, sich selbst zu reflektieren, Verantwortung zu übernehmen und einander immer wieder neu zu begegnen.

Wenn du aus diesem Workbook nur einen einzigen Impuls mitnimmst und ihn wirklich in deinem Alltag umsetzt, hast du deiner Beziehung wahrscheinlich mehr Aufmerksamkeit geschenkt als viele Paare über Monate hinweg.

Denn starke Beziehungen entstehen nicht durch große Gesten. Sondern durch viele kleine Momente, in denen wir uns entscheiden, den anderen wirklich sehen und verstehen zu wollen.

Danke, dass du zuhörst – schonungslos und ehrlich.

Bis zur nächsten Folge.

Deine Einladung zur **Trauma Masterclass**

Wenn wir beginnen zu verstehen, wie Trauma unser Denken, Fühlen und Verhalten beeinflusst, verändert sich nicht nur der Blick auf uns selbst, sondern auch auf unsere Beziehungen. Viele Konflikte, Missverständnisse und wiederkehrende Beziehungsmuster werden erst dann wirklich verständlich, wenn wir die Dynamiken des Nervensystems und unverarbeiteter Erfahrungen erkennen.

Wenn du die Inhalte dieses Leitfadens vertiefen und lernen möchtest, Beziehungen bewusster, sicherer und mit mehr Verständnis zu gestalten, dann laden wir dich herzlich in unsere Trauma Masterclass ein.

In 10 praxisnahen Modulen erhältst du einen fundierten Einstieg in die Welt von biografischem, transgenerationalen und kollektivem Trauma. Du lernst, traumatische Dynamiken besser zu erkennen, Zusammenhänge zu verstehen und Menschen mit mehr Sicherheit, Klarheit und Mitgefühl zu begleiten. Gleichzeitig entwickelst du ein tieferes Verständnis für dich selbst und schaffst die Grundlage für bewusstere und erfüllendere Beziehungen.

Als Leser dieses Leitfadens schenken wir dir den kompletten Zugang. Nutze einfach den Gutscheincode TRAUMA100 und erhalte die Trauma Masterclass 100 % kostenlos.

10 MODULE · TRAUMA MASTERCLASS

Erkenne traumatische Dynamiken. Begleite mit **mehr Sicherheit, Klarheit und Mitgefühl.**

DEIN GUTSCHEINCODE

TRAUMA100

100%

kostenloser Zugang

Jetzt kostenlos sichern: www.healversity.com/trauma-masterclass