

Workbook Guide

Glückliche und dauerhafte Beziehung

Ein visueller Guide für mehr Nähe, klare Kommunikation und kleine Rituale, die im Alltag wirklich tragen.

16 Seiten PDF-Workbook

Auf einen Blick

Nutze dieses Workbook nicht zum Bewerten, sondern zum Verstehen. Markiere, was für euch passt, und wähle am Ende nur einen kleinen nächsten Schritt.

1

Basis stärken

Akzeptanz, Respekt, Dankbarkeit

2

Muster erkennen

Warnsignale, Trigger, alte Dynamiken

3

Balance finden

Nähe, Freiheit, gemeinsame Ziele

4

Gespräche führen

Ich-Sätze, Zuhören, klare Bitten

5

Alltag pflegen

kleine Gesten, Humor, Rituale

6

Nächster Schritt

7-Tage-Plan und Wochencheck

So arbeitest du damit

- Nimm dir 20-30 Minuten ohne Ablenkung.
- Bearbeite erst allein, dann gemeinsam - ohne Rechtfertigungsdruck.
- Alles, was rot markiert wirkt, ist ein Gesprächsanlass - kein Urteil.
- Wähle am Ende maximal 2 konkrete Rituale für die nächsten 7 Tage.

Die wichtigsten Erkenntnisse

Eine stabile Beziehung entsteht weniger durch perfekte Harmonie - und mehr durch wiederholte kleine Entscheidungen für Verbindung

Akzeptanz

Nicht ändern wollen.
Erst verstehen, dann
wünschen.

Balance

Nähe braucht Freiraum.
Freiraum braucht
Verlässlichkeit.

Humor

Lachen kann Spannung
lösen - solange niemand
abgewertet wird.

Ich-Form

Gefühle beschreiben
statt Schuld verteilen.

Freiheit

Beide behalten
Entscheidungskraft und
Würde.

Nähe

Emotionale und
körperliche Nähe
brauchen Sprache.

Dankbarkeit

Was gesehen wird,
wächst leichter weiter.

Unterschiede

Nicht jeder Unterschied
ist ein Problem.

Beziehungsqualität im Alltag

Sicherheit

+

Zuwendung

+

Ehrlichkeit

+

Reparatur

=

stabile
Liebe

Merksatz: Glückliche Paare vermeiden nicht jeden Konflikt. Sie finden schneller zurück in Respekt, Wärme und Klarheit.

Workbook-Frage

Welche dieser 8 Stärken ist bei euch schon sichtbar - und welche braucht gerade die meiste Pflege?

Frühwarnsystem: Was Nähe leise schwächt

Warnsignale sind nicht automatisch das Ende einer Beziehung. Sie zeigen, wo ein Gespräch, eine Grenze oder ein neues Ritual nötig wird.



! Innere Kündigung

Man spricht kaum noch über echte Bedürfnisse.

! Vorwürfe statt Wünsche

Aus 'Ich brauche...' wird 'Du machst nie...'.

! Dauerhafte Verteidigung

Jeder Satz fühlt sich wie ein Angriff an.

! Keine Reparatur

Nach Streit bleibt Kälte stehen.

! Ungleichgewicht

Eine Person trägt Planung, Gefühle oder Verantwortung allein.

! Rückzug ohne Erklärung

Distanz wird zur Standardreaktion.

Ampel-Check



Grün

Wir können offen reden und finden nach Stress wieder zueinander.



Gelb

Ein Thema wiederholt sich. Wir schieben es aber noch weg.



Rot

Respekt, Sicherheit oder Würde gehen verloren. Hilfe/Abstand prüfen.

Markiere: Wo steht ihr gerade eher - grün, gelb oder rot?

Anzeichen für eine tragfähige Beziehung

Stabilität fühlt sich nicht immer spektakulär an. Oft zeigt sie sich in ruhigen, wiederholbaren Momenten.

✓ **Wir bleiben ansprechbar**

Auch bei Stress gibt es noch Kontakt.

✓ **Wir reparieren**

Eine Entschuldigung ist möglich.

✓ **Wir gönnen Freiraum**

Eigene Interessen bedrohen die Liebe nicht.

✓ **Wir lachen**

Leichtigkeit hat Platz.

✓ **Wir fragen nach**

Interpretationen werden geprüft.

✓ **Wir teilen Verantwortung**

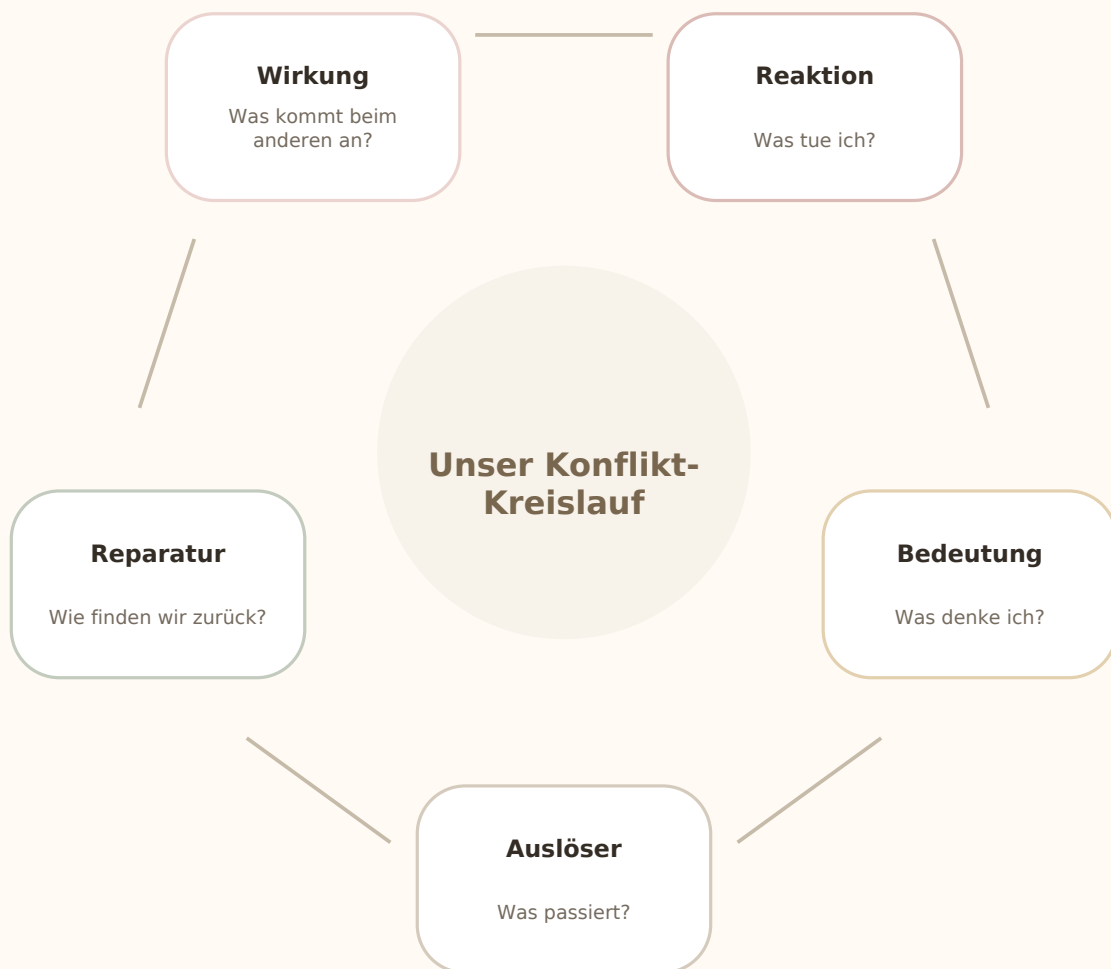
Alltag und Gefühle liegen nicht auf einer Schulter.

Stärken sichtbar machen

Stärke	Woran merken wir das?	Mehr davon?
Akzeptanz	_____	<input type="checkbox"/>
Humor	_____	<input type="checkbox"/>
Dankbarkeit	_____	<input type="checkbox"/>
Zuhören	_____	<input type="checkbox"/>
Nähe	_____	<input type="checkbox"/>

Muster erkennen, ohne Schuld zu verteilen

Viele Konflikte laufen in Schleifen. Wer die Schleife sieht, kann an einer Stelle sanft aussteigen.



Kurz-Übung: Eine Schleife entschärfen

1

1. Benennen

'Ich merke, wir sind wieder in unserer Schleife.'

2

2. Pausieren

10 Minuten Abstand, kein Weglaufen.

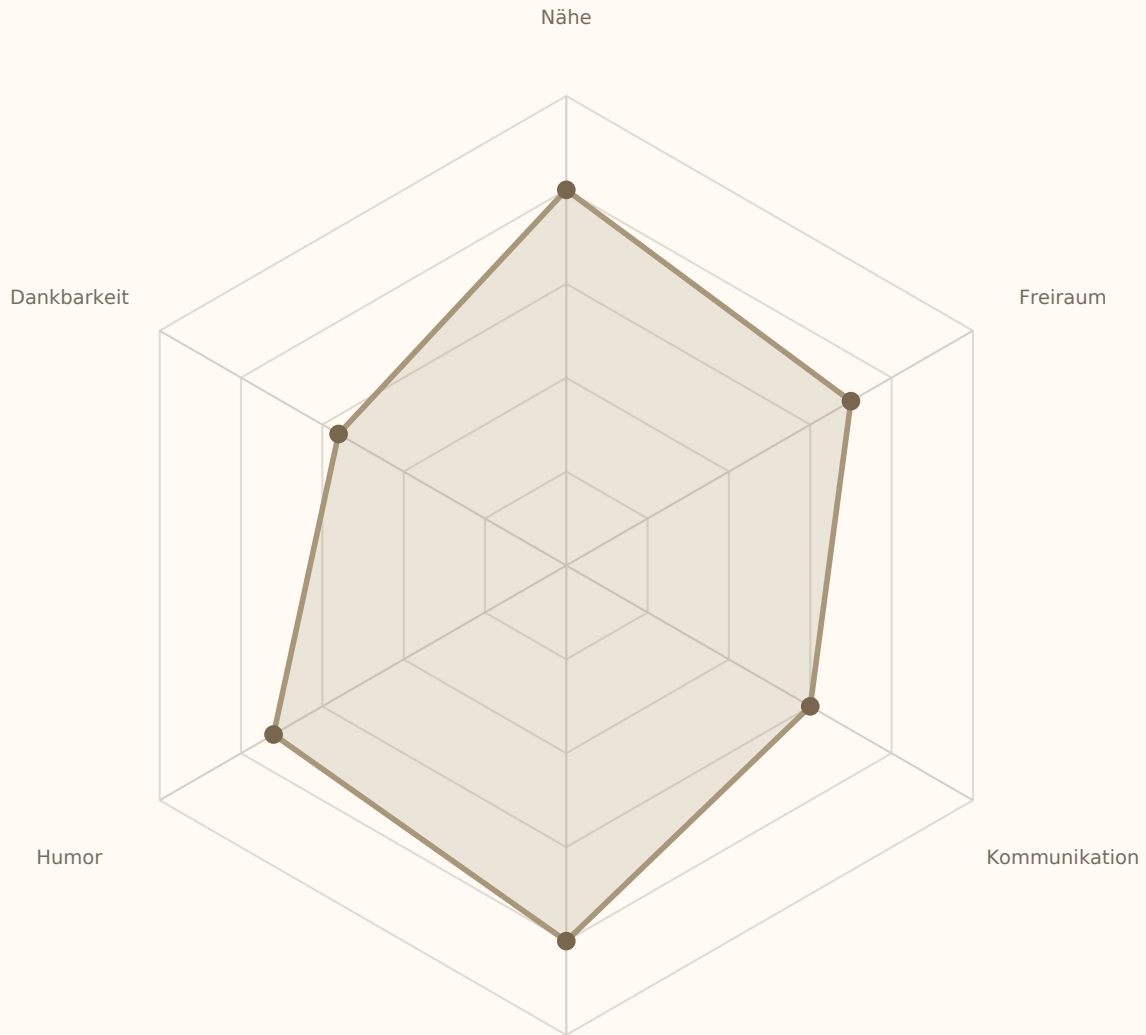
3

3. Zurückkehren

Ein konkreter Wunsch statt alter Vorwurf.

Beziehungskompass: 6 Säulen

Nutze die Grafik als Selbstcheck. 1 = braucht Aufmerksamkeit, 5 = fühlt sich stabil an.



Dein Check

Kreise für jede Säule eine Zahl ein. Danach fragt euch: Welche eine Säule würde mit 10 Minuten pro Woche schon spürbar besser werden?

Akzeptanz	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Kommunikation	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Freiraum	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
Nähe	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Dankbarkeit	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Humor	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

Nähe und Freiheit ausbalancieren

Viele Paare streiten nicht über Liebe, sondern über Dosierung: Wie viel Nähe, wie viel Eigenraum, wie viel Verlässlichkeit?



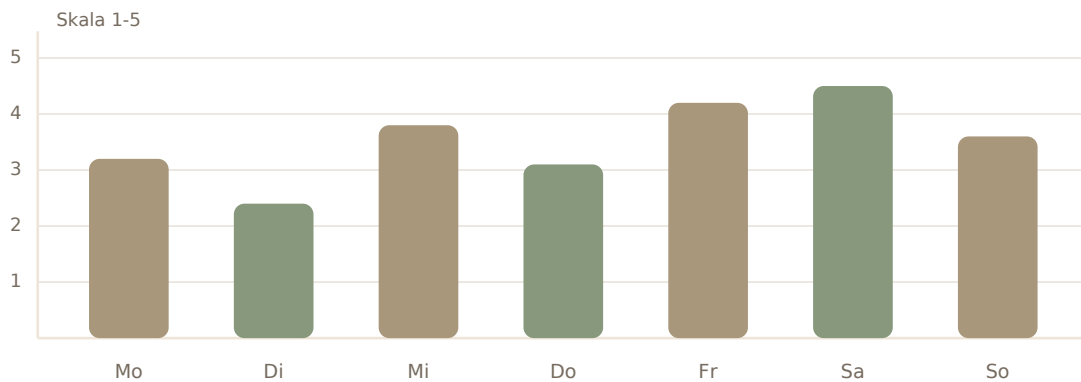
Mini-Dialog

'Ich fühle mich verbunden, wenn ...' · 'Ich brauche Freiraum, damit ...' · 'Ein gemeinsames Ritual, das uns gut tun würde, ist ...'

7-Tage-Beziehungsenergie

Statt nur über große Probleme zu sprechen: Beobachte kleine tägliche Signale. Nähe wächst durch Wiederholung.

Beispiel: Gefühlte Verbindung



Eigene Woche eintragen

Tag	1 kleine Geste	1 ehrliches Gespräch	Nähe 1-5
Mo	_____	_____	○ ○ ○ ○ ○
Di	_____	_____	○ ○ ○ ○ ○
Mi	_____	_____	○ ○ ○ ○ ○
Do	_____	_____	○ ○ ○ ○ ○
Fr	_____	_____	○ ○ ○ ○ ○
Sa	_____	_____	○ ○ ○ ○ ○
So	_____	_____	○ ○ ○ ○ ○

10-Minuten-Wochencheck

Ein kurzes Ritual ist wirksamer als ein seltenes Krisengespräch. Nutzt diese Seite einmal pro Woche.

Was wir diese Woche bewusst gepflegt haben

- Wir haben einander mindestens einmal ehrlich zugehört.
- Wir haben einen Wunsch klar und freundlich ausgesprochen.
- Wir haben eine kleine Geste der Wertschätzung gezeigt.
- Wir haben einen Unterschied stehen lassen, ohne abzuwerten.
- Wir haben gelacht oder Leichtigkeit bewusst eingeladen.
- Wir haben nach einem schwierigen Moment wieder Kontakt gesucht.
- Wir haben Nähe und Freiraum fair verteilt.

Wochenfokus

Der eine kleine Punkt, den wir nächste Woche besser machen wollen:

Ich-Botschaften statt Vorwürfe

Die Formulierung entscheidet, ob ein Gespräch öffnet oder verteidigt. Nutze den Satzbau als Geländer.



Gesprächsformel



Beispiel: Wenn wir beim Essen aufs Handy schauen, fühle ich mich allein, weil mir echte Aufmerksamkeit wichtig ist. Ich wünsche mir 20 Minuten ohne Bildschirm.

Meine Formulierung

Wenn ... _____

fühle ich ... _____

weil ... _____

ich wünsche mir ... _____



Bedürfnisse, Grenzen und Fairness

Gute Beziehungen brauchen beides: weich bleiben und klar werden. Diese Tabelle hilft, Bedürfnisse nicht als Angriff zu formulieren.

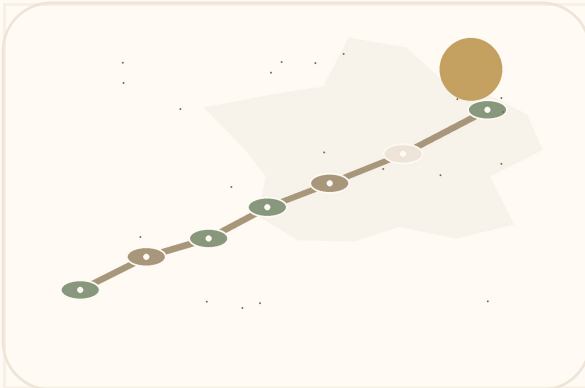
Reflexions-Tabelle

Bereich	Was brauche ich?	Was kann ich geben?	Grenze
Nähe			
Freiraum			
Haushalt/Alltag			
Geld/Ziele			
Familie/Freunde			
Sexualität/Nähe			
Konflikte			

Leitfrage: Was wäre eine faire Lösung, bei der niemand sich klein machen muss?

7 Tage: kleine Schritte, echte Wirkung

Nicht alles gleichzeitig ändern. Ein verlässlicher Mini-Schritt pro Tag ist oft stärker als ein großes Gespräch ohne Umsetzung.



1 Danke konkret

Sag nicht nur 'Danke', sondern wofür genau.

2 20 Minuten ohne Handy

Nur zuhören. Kein Problemlösen.

3 Eine Bitte

Formuliere einen Wunsch freundlich und konkret.

4 Freiraum schenken

Plane bewusst eigene Zeit für beide.

5 Humor-Moment

Teilt etwas, das euch leicht macht.

6 Reparatur

Sprich einen kleinen offenen Punkt ruhig an.

7 Wochencheck

Was behalten wir nächste Woche bei?

Unser 7-Tage-Versprechen

Wir testen diese Woche: _____

Wir prüfen am: _____ Nicht perfekt - nur ehrlich.

Konflikte reparieren: ein ruhiger Ablauf

Ziel ist nicht, sofort recht zu bekommen. Ziel ist, wieder ansprechbar zu werden und eine faire nächste Handlung zu finden.

1 Stoppen

'Wir drehen uns gerade im Kreis.'

2 Regulieren

Atmen, Wasser, 10 Minuten Pause.

3 Benennen

'Ich fühle ... wenn ...'

4 Verstehen

'Habe ich dich richtig verstanden?'

5 Bitten

Eine konkrete Bitte, kein Paket.

6 Vereinbaren

Wer macht was bis wann?

Kurz-Skript für schwierige Momente

Ich möchte nicht gewinnen, ich möchte uns verstehen.

Ich brauche kurz Pause, komme aber um ___ Uhr zurück.

Mein konkreter Wunsch ist: _____.

Was brauchst du, damit wir wieder miteinander sprechen können?

Euer Beziehungs-Pflegeplan

Diese Seite ist die Kurzfassung: Was wollt ihr bewusst weiter stärken, schützen und üben?

5 Felder, die Liebe alltagstauglich machen

Stärken

Davon wollen wir mehr

Ritual

Das wiederholen wir

Grenze

Das schützen wir

Reparatur

So finden wir zurück

Nächster Schritt

Das testen wir zuerst

Ein Satz zum Mitnehmen

Eine dauerhafte Beziehung bleibt lebendig, wenn beide Menschen gesehen werden - nicht perfekt, aber ehrlich, zugewandt und lernbereit.



Nächster Schritt

Wähle jetzt nur einen kleinen Schritt. Nicht zehn. Ein gutes Ritual, das wirklich passiert, ist mehr wert als ein perfekter Plan.

1

Heute

Eine konkrete Wertschätzung aussprechen.

2

Diese Woche

Den 10-Minuten-Wochencheck machen.

3

Dieser Monat

Ein Thema ruhig planen statt im Streit besprechen.



Artikel öffnen

Wichtiger Hinweis

Dieses Workbook ist eine Ressource zur Selbstreflexion und Beziehungspflege. Es ersetzt keine Paarberatung, Psychotherapie oder Hilfe in akuten Krisen. Wenn Respekt, Sicherheit oder Würde gefährdet sind, hole dir professionelle Unterstützung.