



3 Geheimnisse für
liebevolle und
respektvolle
Paarbeziehung, ...

... ohne ständige Vorwürfe
und Verletzungen

**In dieser Broschüre
zeigen wir Ihnen ...**

... die 5 typischen
Probleme, die Paare in
ihrer Beziehung zu
bewältigen haben

... warum Sie dringend
aufhören sollten, sich mit
Vorwürfen zu attackieren..

... wie Sie eine liebevolle
Kommunikation aufbauen
und dadurch endlich
wieder echte Nähe spüren.

**Das exklusive Magazin für
mehr Harmonie in der
Paarbeziehung**



Persönliches Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Broschüre ist genau die richtige Lektüre für Sie, wenn in Ihrer Kommunikation als Paar Verletzungen und Desinteresse vorherrschen, obwohl sich beide nach Respekt und Liebe sehnen.

Vielleicht glauben auch Sie, dass Paare aus solchen verletzenden Mustern kaum wieder herauskommen.

Außerdem haben Sie beide das Gefühl, Ihr Gegenüber hört einfach nicht richtig zu und will nur Recht oder seine Ruhe haben. Bei Diskussionen und Konfliktthemen drehen Sie sich ständig im Kreis.

Wenn Sie sich in dieser Beschreibung wiedererkannt haben, dann liegt das vermutlich daran, dass Ihnen Strategien fehlen, für Ihre Bedürfnisse einzutreten, ohne einander anzugreifen.

Und wenn Sie sich nach mehr Nähe, Respekt und Liebe in Ihrer Kommunikation sehnen, dann werden Sie auf den kommenden Seiten genau die Anregungen finden, nach denen Sie suchen.

Das Ziel dieses Dossiers ist es, Sie zu inspirieren, Ihnen wertvolles Expertinnenwissen an die Hand zu geben und möglicherweise auch den ein oder anderen "AHA - Effekt" auszulösen.

Falls mir das mit diesem E-Book gelingt, dann hat mein persönliches Schreiben an Sie seinen Zweck voll und ganz erfüllt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß damit!



AUTORIN: Dr. Lydia Girndt

Inhaberin

Praxis für Systemische Beratung

- Promovierte Diplom-Psychologin
- 50+ Jahre Lebenserfahrung
- 20+ Jahre Beratungserfahrung in unterschiedlichen Kontexten
- 2000+ Beratungsgespräche mit Führungskräften, Privatpersonen, Menschen in beruflicher Rehabilitation und im Ruhestand

5 typische Probleme, vor denen Paare in ihrer Kommunikation stehen



Problem 01

Gegen die Wand reden

Eine Seite versucht, Ihre Anliegen zu klären, die andere ist aber zu erschöpft, zu aufgewühlt, zu verletzt oder gedanklich noch woanders gefangen. Die Hörbereitschaft fehlt und es bleibt das frustrierende Gefühl, gegen die Wand zu reden.



Problem 02

Eskalierende Du-Du-Du-Botschaften

Echte Konfliktthemen, aber auch scheinbare Kleinigkeiten führen bei vielen Paaren zu wiederkehrenden Eskalationsspiralen. Auf Vorwurf folgt Gegenvorwurf und am Ende knallen die Türen. Das Ergebnis besteht aus Verletzungen statt aus Lösungen.



Problem 03

Untergehen in der Alltagsorganisation

Der Alltag ist bei vielen Paaren enorm durchgetaktet. Wenn sie bewusst miteinander kommunizieren, dreht es sich darum, wer wann was erledigt. Als Lebensgefährten funktionieren sie, wenn es gut läuft, super. Aber als Liebespaar begegnen sie sich kaum noch.

✕ Problem 04

Problemüberschuss

Offensichtlichen Gesprächsbedarf gibt es, wenn etwas stört - am Verhalten der Partnerin oder des Partners, an der Aufgabenverteilung, an der aktuellen Situation. Der Anteil an reaktiver, problemzentrierter Kommunikation macht bei den meisten langjährig liierten Paaren weit über 50 % aus. Entspannter Austausch, gegenseitige Wertschätzung und gemeinsame Freude kommen immer seltener vor.

✕ Problem 05

Vermittlung von Desinteresse

Was sich ein Paar am Anfang seiner Beziehung nicht vorstellen kann, passiert doch den meisten im Laufe der Zeit: Sie halten ihre Partnerschaft für selbstverständlich, sehen mehr auf ihre Smartphones als sich gegenseitig in die Augen und gehen auf das, was der Partner oder die Partnerin mitteilt, nicht mehr ein. Oft fällt das beiden erst auf, wenn plötzlich jemand von außen diese Aufmerksamkeit schenkt.

Keine Sorge, diese Probleme sind zunächst absolut normal und den meisten Paaren, die länger als zehn Monate zusammen sind, bekannt. Was Sie brauchen, ist eine Strategie für mehr Respekt und Liebe in der Kommunikation, ohne die eigenen Bedürfnisse und Verärgerungen zu verschweigen.

Auf der nächsten Seite zeigen wir Ihnen, wie Sie das erreichen können ...



3 Geheimnisse für eine respektvolle und liebevolle Kommunikation

Geheimnis 01

Später reden

Geheimnis #1 überrascht viele Paare, die in die Beratung kommen: Wenn Ihr Gegenüber nicht zuhörbereit ist, reden Sie (jetzt) nicht.

Oft kommt die Frage auf: Muss das nicht raus, wenn etwas unter den Nägeln brennt? Rückfrage: Was soll das bringen, wenn Ihnen niemand zuhört? Viel weiter kommen Sie, wenn Sie gegenseitig Ihre Grenzen respektieren.

Wenn Sie ein Gespräch initiieren möchten, könnten Sie ankündigen: "Ich möchte dir unbedingt erzählen, was ich heute erlebt habe" oder "Ich möchte mit dir mal über unsere Aufgabenverteilung sprechen" und dann fragen: "Passt das jetzt?"

Wenn Sie angesprochen sind, könnten Sie antworten: "Ich bin gerade total platt, können wir das nach dem Abendessen machen?" oder "Ja, wenn wir das mit einem Spaziergang verknüpfen können" oder "Ja, sobald ich zur Toilette war".

Das Prinzip:

- Anliegen benennen und nach Zuhörbereitschaft fragen
- Zustimmung oder mit Alternativtermin ablehnen

Geheimnis 02

Bedürfnisse formulieren

Ein großer Schritt ist es, wenn Sie statt der üblichen Vorwürfe Wünsche formulieren (VW-Regel). Was wünschen Sie sich statt des Verhaltens, das sie ärgert? Es kann allerdings passieren, dass Ihr Gegenüber genau diesen Wunsch nicht erfüllen möchte oder kann. Eine viel höhere Wahrscheinlichkeit für eine gute Lösung bekommen Sie, wenn Sie sich Ihr Bedürfnis hinter dem Wunsch klar machen und es aussprechen. Dann können Sie bei Bedarf gemeinsam nach alternativen Möglichkeiten suchen, wie sich ihr Bedürfnis erfüllen lässt.

Geheimnis 03

Verstehen statt rechtfertigen

Verstehen ist ein seltenes Phänomen und dennoch das Zaubermittel auf dem Weg zu Klärung, Lösung und Nähe. Solange Sie einander nicht verstehen, drehen Sie sich im Kreis. Dabei ist es ganz einfach: Hören Sie neugierig hin und fassen Sie zusammen: "Ich habe verstanden, dass ...", zum Beispiel "... es dich gekränkt hat, wie ich mit dem Nachbarn über deine Blumenleidenschaft geredet habe, weil du den Eindruck hattest, dass ich über dich herziehe, richtig?" Das wird bestätigt, korrigiert oder ergänzt. Dann lässt sich beispielsweise leicht um Verzeihung bitten und ein Zeichen vereinbaren, wenn eine ähnliche Situation auftritt.

Zusammenfassung

Partnerschaften brauchen aktive Gestaltung, damit sie durch alle Lebensphasen hindurch bereichernd bleiben. Respektvolle und liebevolle Kommunikation ist die unabdingbare Voraussetzung für die gemeinsame Weiterentwicklung. Viele Paare rutschen allerdings immer wieder in die gewohnten, verletzenden Muster zurück.

Die gute Nachricht: Paare in allen Lebens- und Paarphasen können in ein bereicherndes, liebevolles Miteinander zurückfinden. Das klingt zu schön, um wahr zu sein?

Der systemische Beratungsansatz zielt seit Jahrzehnten erfolgreich darauf ab, festgefahrene Muster zu durchbrechen und Handlungsspielräume zu erweitern.

Unsere Strategien sind anerkannt und praxiserprobt, stellen Ihre Interaktion als Paar in den Mittelpunkt und helfen Ihnen, ein erfülltes Miteinander zu gestalten.





Möchten Sie erfahren, wie Ihre Reise aussehen könnte ?

Auf den nächsten Seiten gewinnen Sie einen Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ können Sie auf www.systemische-beratung-girndt.de/kontakt ein kostenloses telefonisches Erstgespräch anfordern.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

Fallbeispiele

Beispiel 1: Michaela und Markus

Ausgangslage

Michaela und Markus (Namen geändert) kamen in die Beratung, weil sie immer häufiger in heftige Streitgespräche gerieten, die ihre Partnerschaft gefährdeten. Beide waren Anfang 50 und hatten sich zwei Jahre zuvor nach schwierigen Trennungen sofort ineinander verliebt. Beruflich haben sie viel Kundenkontakt und sind wortgewandt. Ihre Kinder verstanden sich sofort großartig und freuten sich, als die beiden sich schnell auf einen gemeinsamen Haushalt einigten. Trotz aller Begeisterung füreinander gerieten sie nun regelmäßig wegen "Kleinkram" so sehr aneinander, dass sie sich laut und verletzend beschimpften.

Ziel

Durch die Beratung wollten Michaela und Markus erreichen, dass sie auch bei schwierigen Themen konstruktiv miteinander kommunizieren.

Vorgehen

Zu Beginn haben wir uns angesehen, was die beiden verbindet, was sie aneinander schätzen und was sie schon gemeinsam erlebt und bewältigt haben. Dabei zeigten sich besondere Ressourcen, auf die sie auch in Zukunft bauen können.

An konkreten eskalierenden Streit-situationen haben wir die typischen Vorwurfs- und Rechtfertigungsmuster nachvollzogen, die sich bei Michaela und Markus wiederholt haben. Im Anschluss



haben wir alternative Muster und Kommunikationsregeln eingeführt. Das Paar hatte bereits ein funktionierendes Ritual zum täglichen Austausch miteinander, an das sich Alltagsübungen zum Zuhören und Äußern von Bedürfnissen gut anknüpfen ließen.

Ergebnis

Nach einigen Terminen, zwischen denen Michaela und Markus leichte Veränderungen gemerkt und zugleich noch die gewohnten Muster erlebt hatten, kamen sie zum nächsten Gespräch deutlich verändert. Sie hatten sich energisch Paarzeit freigeräumt und die verschiedenen Ebenen ihrer Partnerschaft reflektiert. Inzwischen können sie über ihre Eigenheiten wieder miteinander lachen.

Beispiel 2: Bettina und Benjamin

Ausgangslage

Bettina und Benjamin (Namen geändert), beide Mitte 40, sind mehr als zehn Jahre verheiratet und haben zwei Kinder im Teenageralter. In den letzten Jahren hat das Paar einige Herausforderungen gemeistert. Seit rund 10 Jahren hat Benjamin zudem mit einer depressiven Symptomatik zu tun. Bettina hat eine neue Arbeit, die sie zeitlich fordert. Trotzdem versucht sie, zu Hause alles so in Schuss zu halten wie vorher. Insgesamt schilderten die beiden das Gefühl, nur noch zu funktionieren und über Probleme zu sprechen, statt die Partnerschaft zu genießen.

Ziele

Benjamin und Bettina wollten wieder mehr Leichtigkeit in ihre Partnerschaft bringen und lernen, effektiver miteinander zu kommunizieren.

Vorgehen

Zum ersten Termin nach der Auftragsklärung brachten Bettina und Benjamin ein aktuelles Konfliktthema mit. Das konnten wir nutzen, um grundlegende Regeln der Paarkommunikation auszuprobieren. Zu der Schwere, die sie im Erstgespräch beschrieben hatten, fanden die beiden ermutigende Ausnahmen und es gelang ihnen, davon mehr in ihrem Alltag einzubauen. Auch die Suche nach Ressourcenschätzen in der bisherigen Beziehungsgeschichte half ihnen, die Stärken ihrer Partnerschaft klarer zu sehen und zu feiern. Mit Figuren auf dem Systembrett stellten beide dar, wie sie die aktuelle Situation erleben und welche Elemente Sie gerne verändern

möchten, um noch mehr Leichtigkeit in ihrer Partnerschaft zu etablieren. Bettina ging spontan einen Schritt weiter und stellte ihren langfristigen Traum dazu, dem Benjamin sofort zustimmte.

Ergebnis

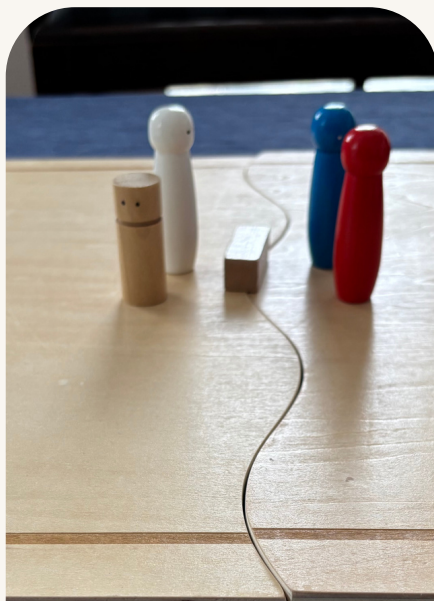
Im Abschlussgespräch berichteten Bettina und Benjamin, dass sie an ihren langfristigen Plänen weitergebastelt hatten. Die Unternehmungen, die ihnen halfen, weniger in den Alltagsproblemen zu versinken, wollten sie fortführen. Und sie vereinbarten, sich eigenständig einmal im Monat zusammenzusetzen, um die Inhalte aus der Paarberatung und ihren aktuellen Umgang miteinander zu reflektieren.



Ihr Beratungsprozess

1 Sie erhalten ein kostenloses Erstgespräch.

In einem telefonischen Vorgespräch prüfen wir gemeinsam, ob wir uns eine Zusammenarbeit (online oder in Achim) grundsätzlich vorstellen können. Falls ja, terminieren wir ein kostenloses Erstgespräch (auch online möglich). Dabei lerne ich Sie und Ihre Situation näher kennen, wir besprechen Ihre Ausgangslage und Entwicklungsziele für Ihre Partnerschaft und erstellen einen individuellen Plan.



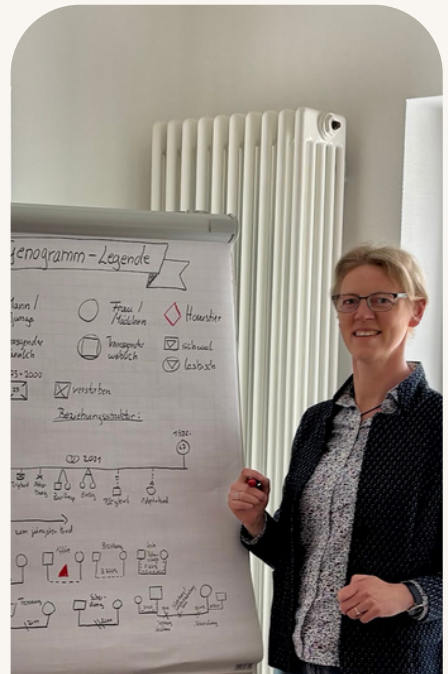
2 Wir erweitern zusammen die Perspektiven

Gemeinsam betrachten wir ihre bisherige Geschichte und Ihre aktuellen Kommunikationsmuster aus vielfältigen und ungewöhnlichen Perspektiven.

Schon allein dadurch löst sich bei den meisten Paaren das Gefühl des Festgefahreenseins und es entsteht Raum für die Suche nach passenden Lösungen.

3 Wir entwerfen plastische, attraktive Zielszenarien

Nun wandeln wir Ihre Wünsche für Ihre Partnerschaft in attraktive Zielbilder und -szenarien um. Und wir greifen auf Ihre bisherige Geschichte zurück, um zu entdecken, mit welchen längst vorhandenen Ressourcen Sie diese Szenarien realisieren können.



4 Wir analysieren Ihre Verhaltensmuster

Gemeinsam schauen wir, welche Kommunikations-, Verhaltens- und Beziehungsmuster aus Ihrem Erfahrungsschatz und dem Ihrer Vorfahren Sie stärken möchten - und von welchen Sie sich lieber würdigend verabschieden.

5 Sie probieren aus und setzen um

In und zwischen unseren Beratungsterminen erproben Sie spielerisch neue Muster, reflektieren, verwerfen, verbessern und bringen schrittweise eine neue Leichtigkeit in Ihre Beziehung, mit der Sie immer häufiger Ihren Zielszenarien nahe kommen. Und selbst diese dürfen sich im Verlauf der Beratung verändern.





Über die Gründerin Dr. Lydia Girndt

Seit dem Abschluss als Diplom-Psychologin war ich viele Jahre in verschiedenen Kontexten beratend unterwegs - immer mit der Frage, wie sich **das Leben mit all seinen Herausforderungen aktiv gestalten lässt**.

Nach dem plötzlichen Tod meines ersten Mannes habe ich zwei wichtige Entscheidungen getroffen: Ich will **trotz des Schmerzes weiter aktiv ein erfülltes Leben gestalten** und ich will **Paare mit besonderen Herausforderungen dabei begleiten, dies ebenfalls zu tun**.

In meiner eigenen Praxis für systemische Beratung kann ich meine Fachkompetenz mit meiner Beratungs- und Lebenserfahrung optimal kombinieren.



Einblick in die Zusammenarbeit

So begleite ich Sie individuell:



Paarberatungsgespräche

Den Kern der Begleitung bilden die Paarberatungsgespräche alle zwei bis vier Wochen.

Beobachtungsaufgaben

Beobachtungsaufgaben zwischen den Gesprächsterminen helfen dabei, das eigene Beziehungsleben differenzierter wahrzunehmen und auch Ressourcen wiederzuentdecken.

Umsetzungsanregungen

Umsetzungsanregungen zwischen den Gesprächsterminen helfen beim Transfer in den Alltag und bei der Überprüfung, was individuell nützlich ist und was nicht.



Gemeinsam unterwegs

Wenn die Gedanken feststecken, wechseln wir zum Beispiel das Setting und machen uns gemeinsam auf den Weg.



Rück- und Ausblick

Am Schluss des Beratungsprozesses schauen wir gemeinsam, was sich schon entwickelt hat und wie Sie den nächsten Herausforderungen begegnen möchten.

Schlusswort

Liebe Leserinnen und Leser,

kurz vor Schluss noch ein paar persönliche Worte von mir. Ich hoffe, die Informationen in diesem Magazin können Sie inspirieren und Sie möglicherweise für Ihren gemeinsamen Weg ermutigen.

Durch eigene Lebenserfahrung und zahllose Gespräche weiß ich, wie schwer sich der Alltag manchmal anfühlen kann. Doch wenn Sie eines aus dieser Lektüre mitnehmen sollten, dann, dass Veränderung möglich ist.

Daher möchte ich Sie an dieser Stelle auch herzlich zu einem kostenlosen Erstgespräch einladen.

Dort entdecken wir gemeinsam, welche Schritte Sie in Ihrer ganz speziellen Situation auf Ihr Ziel hin gehen können.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Ihre

A handwritten signature in black ink, reading "Lydia Girndt". The script is elegant and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and prominent.



**Wollen auch Sie sich wieder respekt-
und liebevoll begegnen und eine
erfüllte Partnerschaft gestalten?**

Dann sichern Sie sich jetzt Ihr
kostenloses Erstgespräch auf

www.systemische-beratung-girndt.de/kontakt