



Gewinne Klarheit
über Eure
Beziehung ...

... und finde heraus, ob
sich weiteres Investieren
lohnt.

**In diesem Guide
erfährst du ...**

... welche typischen
Herausforderungen viele
Frauen in langjährigen
Beziehungen belasten

... anhand welcher
Kriterien du die Chancen
eurer Beziehung
realistischer einschätzen
kannst

... wann eine Beratung
hilfreich sein kann und wie
sie abläuft.

**Lohnt es sich noch?
5 Kriterien für eine ehrliche
Einschätzung deiner Beziehung**

Persönliches Vorwort

Wenn du diesen Guide liest, lebst du vermutlich in einer langjährigen Beziehung und fragst dich, ob es sich noch lohnt, weiter in sie zu investieren.

Vielleicht erlebst du eure Dynamik zunehmend als erschöpfend: Gespräche drehen sich im Kreis, Konflikte wiederholen sich, Nähe ist seltener geworden. Möglicherweise hast du das Gefühl, nicht mehr wirklich gesehen oder ernst genommen zu werden.

Dann ist es verständlich, dass du zwischen Hoffnung und Resignation schwankst. Viele Frauen kennen den inneren Konflikt zwischen Weiterkämpfen und Loslassen.

Genau dabei soll dich dieser Guide unterstützen.

Auf den folgenden Seiten findest du fünf zentrale Kriterien, mit denen du eure Beziehung klarer einschätzen und deine eigene Situation differenzierter betrachten kannst.

Dieser Guide soll dir keine Entscheidung abnehmen. Er soll dir helfen, wieder mehr Klarheit zu gewinnen und eine stimmige Entscheidung für dich zu treffen.

Ich wünsche dir dabei wertvolle Erkenntnisse.

Dr. Lydia Girndt



AUTORIN: Dr. Lydia Girndt
Inhaberin

Praxis für Systemische Beratung

- Promovierte Diplom-Psychologin
- 50+ Jahre Lebenserfahrung
- 20+ Jahre Beratungserfahrung in unterschiedlichen Kontexten
- 2000+ Beratungsgespräche mit Paaren und Einzelpersonen

3+1 typische Probleme in langjährigen Beziehungen

Problem 01

Sich nicht mehr wirklich wahrgenommen fühlen

Der Alltag vieler Paare ist stark getaktet. Gespräche drehen sich oft nur noch um Organisation, Termine und Aufgaben. Als Team funktioniert ihr vielleicht noch – als Liebespaar begegnet ihr euch jedoch immer seltener. Nähe weicht Distanz, und der Blick aufs Smartphone scheint wichtiger als das Gespräch miteinander.

Problem 02

Sich mit den eigenen Gefühlen nicht ernst genommen fühlen

Wenn du wichtige Anliegen ansprichst, reagiert dein Gegenüber vielleicht genervt, weicht aus oder tut deine Sorgen als Überempfindlichkeit ab. Zurück bleibt häufig das Gefühl, mit deinen Bedürfnissen allein zu sein – oder ständig erklären zu müssen, warum dir etwas wichtig ist.

Problem 03

Immer wieder dieselben Konflikte erleben

Gespräche über schwierige Themen verlaufen nach bekannten Mustern: Vorwürfe, Rechtfertigungen, Eskalation oder Rückzug. Statt Lösungen entstehen neue Verletzungen – und die Hoffnung auf Veränderung schwindet mit jedem Streit.



Bonusproblem

Wenn Elternschaft die Beziehung belastet

Mit der Gründung einer Familie verändert sich die Dynamik fast jeder Partnerschaft. Der Alltag wird dichter, Paarzeit seltener und organisatorische Anforderungen nehmen deutlich zu.

Viele Frauen erleben in dieser Phase, dass sie ungewollt mehr Verantwortung übernehmen – für Termine, Haushalt, emotionale Bedürfnisse der Kinder und das Funktionieren des Familienalltags. Dadurch entsteht häufig das Gefühl, nicht mehr auf Augenhöhe zu leben.

„Mental Load“ beschreibt genau diese unsichtbare Verantwortung: an alles denken, alles koordinieren, alles im Blick behalten.

Wenn der andere Elternteil dann betont, wie viel er bereits unterstützt, fühlen sich viele Frauen nicht entlastet, sondern missverstanden. Denn oft geht es nicht um Hilfe – sondern um echte gemeinsame Verantwortung.

Diese Probleme sind zunächst nichts Ungewöhnliches und vielen Paaren in langjährigen Beziehungen vertraut. Oft ist eine Rückkehr zu mehr Nähe und Respekt möglich, wenn beide wirklich etwas verändern wollen.

Manche Beziehungen stoßen jedoch an Grenzen, die sich nicht dauerhaft überwinden lassen.

Auf den nächsten Seiten erfährst du, anhand welcher Kriterien du mehr Klarheit über eure Situation gewinnen kannst



5 Kriterien für eine ehrliche Einschätzung eurer Beziehung



Kriterium 01

Kompatibilität eurer Werte und Überzeugungen

Hier geht es darum, ob eure grundlegenden Werte miteinander vereinbar sind. Unterschiedliche Prioritäten sind in einer Beziehung normal – problematisch wird es, wenn zentrale Überzeugungen dauerhaft in Konflikt stehen oder wenn etwas, das dir wichtig ist, vom anderen grundsätzlich abgewertet wird.



Kriterium 02

Kompatibilität eurer Lebensvorstellungen

Wie gut passen eure Vorstellungen vom gemeinsamen Leben zusammen? Dazu gehören Themen wie Wohnen, Familie, Alltag oder Lebensstil. Unterschiedliche Wünsche lassen sich manchmal gut integrieren – manchmal führen sie jedoch zu dauerhaft unvereinbaren Richtungen.



Kriterium 03

Eure gemeinsame Vergangenheit

Wie erlebst du eure gemeinsame Geschichte? Gibt es tragfähige, verbindende Erinnerungen aus der Anfangszeit oder auch später, auf die du positiv zurückblicken kannst? Oder ist die Beziehung eher von Schwierigkeiten geprägt, sodass dir positive Momente nur schwer einfallen?



Kriterium 04

Qualität eurer aktuellen Beziehung

Wie erlebst du eure Beziehung heute? Gibt es Aspekte, die dir wichtig sind und die du erhalten möchtest? Würdest du auch ohne äußere Verpflichtungen wie Kinder oder gemeinsame Projekte eine Verbindung zwischen euch sehen? Und bist du grundsätzlich bereit, auch an deinen eigenen Anteilen zu arbeiten?



Kriterium 05

Bereitschaft zur gemeinsamen Entwicklung

Zeigt dein Gegenüber die Bereitschaft, die aktuelle Situation ernst zu nehmen und an der Beziehung zu arbeiten? Gibt es Signale, dass Veränderung gewünscht ist oder dass die Beziehung als wichtig erlebt wird? Oder scheint noch nicht angekommen zu sein, wie ernst die Situation bereits ist?

Zusammenfassung

Beziehungen bleiben selten von selbst lebendig. Sie brauchen Aufmerksamkeit, gemeinsame Entwicklung und die Bereitschaft, immer wieder neu aufeinander zuzugehen.

Oft lohnt es sich, in die Beziehung zu investieren – besonders dann, wenn beide bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und Veränderung mitzutragen. Je festgefahrener die Dynamik ist, desto hilfreicher kann dabei professionelle Unterstützung sein.

Manche Beziehungen stoßen jedoch an Grenzen, die sich nicht dauerhaft überwinden lassen. Die fünf Kriterien dieses Guides können dir helfen, klarer zu erkennen, ob ihr gemeinsam in eure Zukunft investieren möchtet – oder ob ein anderer Weg stimmiger wäre.





Wenn ihr euch professionelle Unterstützung wünscht

Manche festgefahrenen Beziehungsmuster lassen sich leichter verändern, wenn ein neutraler Blick von außen hinzukommt.

Auf den nächsten Seiten erfahrt ihr, wie ich Paare begleite und wie eine Zusammenarbeit konkret ablaufen kann. Wenn ihr direkt ins Gespräch kommen möchtet, könnt ihr auf meiner Website ein kostenfreies Erstgespräch anfragen.

www.systemische-beratung-girndt.de/kontakt

Fallbeispiele

Beispiel 1: Wenn Alltag und Belastungen die Beziehung überdecken

Ausgangslage

Bettina und Benjamin (Namen geändert), beide Mitte 40, sind seit über zehn Jahren verheiratet und haben zwei Kinder im Teenageralter.

Die vergangenen Jahre waren von mehreren Herausforderungen geprägt. Benjamin litt seit längerer Zeit unter depressiven Phasen. Gleichzeitig hatte Bettina eine neue berufliche Aufgabe übernommen, die sie stark forderte. Dennoch versuchte sie, zu Hause alles wie bisher aufrechtzuerhalten. Beide beschrieben im Erstgespräch vor allem eines: Sie funktionierten nur noch. Gespräche drehten sich meist um Probleme, Organisation und Belastungen – kaum noch um sie als Paar.

Ziele

Bettina und Benjamin wollten wieder mehr Leichtigkeit in ihre Beziehung bringen und lernen, konstruktiver miteinander zu sprechen.

Vorgehen

Zu Beginn arbeiteten wir an einem aktuellen Konfliktthema. Daran konnten die beiden unmittelbar erleben, wie Gespräche anders verlaufen können, wenn beide einander besser zuhören und klarer kommunizieren.

Gleichzeitig richteten wir den Blick auf Situationen, in denen Nähe, Humor oder Verbundenheit trotz aller Belastung

noch vorhanden waren. Diese Ausnahmen halfen dem Paar, wieder mehr davon in den Alltag einzubauen. Auch die gemeinsame Beziehungsgeschichte spielte eine wichtige Rolle. Indem Bettina und Benjamin sich an frühere Stärken erinnerten, konnten sie den Wert ihrer Partnerschaft wieder deutlicher sehen.

In einer weiteren Sitzung machten beide sichtbar, wie sie ihre aktuelle Situation erleben – und wie ihre gemeinsame Zukunft idealerweise aussehen könnte. Dabei entstand überraschend schnell ein gemeinsames Bild, hinter dem beide standen.

Ergebnis

Im Abschlussgespräch berichteten Bettina und Benjamin, dass sie ihre langfristigen Pläne weiterentwickelt hatten. Aktivitäten, die ihnen guttaten und sie aus dem reinen Funktionsmodus herausholten, wollten sie bewusst fortführen.

Außerdem vereinbarten sie, sich einmal im Monat Zeit zu nehmen, um über ihre Beziehung, ihre Bedürfnisse und ihren aktuellen Umgang miteinander zu sprechen.



Beispiel 2: Wenn jedes Gespräch im Streit endet

Ausgangslage

Michaela und Markus (Namen geändert), beide Anfang 50, kamen in die Beratung, weil ihre Streitgespräche immer häufiger eskalierten und die Beziehung zunehmend belasteten.

Zwei Jahre zuvor hatten sie sich nach schwierigen Trennungen kennengelernt und sich schnell ineinander verliebt. Auch ihre Kinder verstanden sich gut, sodass sie sich bald für einen gemeinsamen Haushalt entschieden.

Trotz großer gegenseitiger Zuneigung gerieten sie inzwischen regelmäßig wegen scheinbar kleiner Anlässe so heftig aneinander, dass Gespräche laut, verletzend und respektlos wurden.

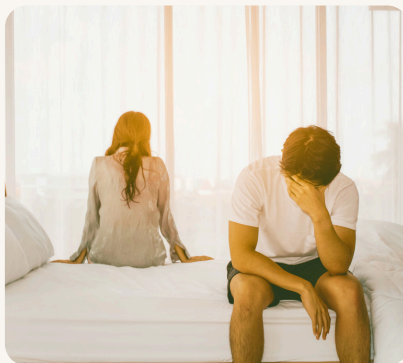
Ziele

Michaela und Markus wollten lernen, auch bei schwierigen Themen konstruktiv miteinander zu sprechen und ihre Beziehung vor weiterer Eskalation zu schützen.

Vorgehen

Zu Beginn richteten wir den Blick darauf, was die beiden verbindet: was sie aneinander schätzen und welche Stärken in ihrer Partnerschaft vorhanden sind.

Anschließend arbeiteten wir mit konkreten Streitsituationen aus dem Alltag. Dabei wurde sichtbar, wie sich Vorwürfe, Rechtfertigungen und gegenseitige Kränkungen immer wieder gegenseitig verstärkten.



Darauf aufbauend führten wir neue Gesprächsregeln und alternative Reaktionsmöglichkeiten ein. Michaela und Markus verfügten bereits über ein tägliches Ritual des Austauschs, an das sich praktische Übungen zum Zuhören, Verstehen und Formulieren eigener Bedürfnisse gut anschließen ließen.

Ergebnis

Nach einigen Sitzungen berichteten Michaela und Markus zunächst von kleinen Veränderungen. Im weiteren Verlauf wurde jedoch deutlich, dass sich ihre Dynamik spürbar verändert hatte.

Sie hatten sich bewusst Paarzeit freigeräumt und konnten wieder deutlich freundlicher miteinander umgehen.

Vor allem aber gelang es ihnen zunehmend, auch in angespannten Momenten den Humor nicht zu verlieren – und wieder miteinander über ihre Eigenheiten zu lachen.

Beispiel 3: Wenn Trennung der stimmigere Weg ist

Ausgangslage

Alex und Andreas (Namen geändert), Anfang und Mitte 50, meldeten sich zur Beratung, nachdem Alex die Entscheidung zur Trennung bereits getroffen hatte.

In ihrer 15-jährigen Beziehung mit einer gemeinsamen Tochter (10 Jahre) hatten sie viele Herausforderungen gemeistert. Gleichzeitig zeigten sich über die Jahre grundlegende Unterschiede – insbesondere darin, welche Rolle die Herkunftsfamilie im Vergleich zur eigenen Kernfamilie spielen sollte. Diese Differenzen führten immer wieder zu Enttäuschungen und ließen sich nicht dauerhaft auflösen.

Ziele

Alex und Andreas wollten ihre gemeinsame Zeit gut abschließen und einen Weg finden, zukünftige Themen – insbesondere als Eltern – fair und konstruktiv zu gestalten.

Vorgehen

Zu Beginn klärten wir, was beiden im Hinblick auf ihre Tochter besonders wichtig ist, und bereiteten gemeinsam vor, wie sie sie über die Trennung informieren würden.

Im weiteren Verlauf nahmen wir die gemeinsame Beziehung in den Blick: was sie geprägt hat, was gelungen ist, aber auch, was schwierig und verletzend war. Offene Themen konnten ausgesprochen und eingeordnet werden.



Parallel dazu gestalteten Alex und Andreas die praktische Trennung. Außerdem erarbeiteten wir, wie sie künftig miteinander umgehen möchten – insbesondere an den Punkten, an denen sie als Eltern weiterhin verbunden bleiben.

Ergebnis

Am Ende konnten beide mit mehr Klarheit und sogar dankbar auf ihre gemeinsame Zeit zurückblicken – ohne die belastenden Erfahrungen auszublenden.

Sie waren sich einig, dass die Trennung ein stimmiger Schritt ist, und erlebten sich gleichzeitig als handlungsfähig in ihrer Rolle als Eltern.

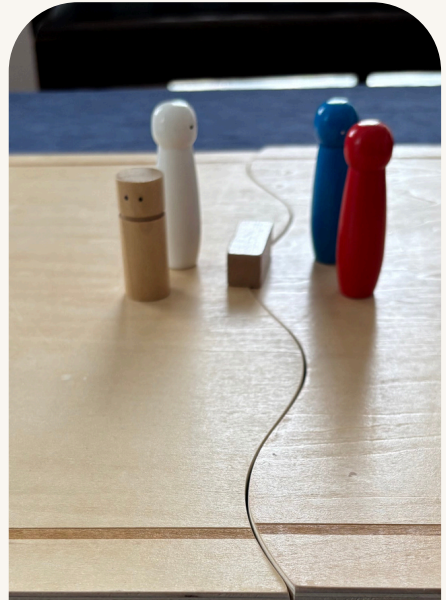
Auch Andreas, von dem die Trennung nicht ausgegangen war, konnte zunehmend nach vorn schauen und erste positive Perspektiven für sich erkennen.

So begleite ich Paare

1 Vorgespräch und Erstgespräch

In einem telefonischen Vorgespräch klären wir, ob eine Zusammenarbeit für uns grundsätzlich infrage kommt – online oder vor Ort in Achim.

Wenn es für beide Seiten passt, vereinbaren wir ein kostenloses Erstgespräch. Dort lernen wir uns näher kennen, besprechen eure aktuelle Situation und klären, welche Ziele ihr erreichen möchtet.



2 Neue Perspektiven gewinnen

Gemeinsam betrachten wir eure Beziehungsgeschichte und eure aktuellen Muster aus unterschiedlichen Blickwinkeln.

Oft entsteht allein dadurch bereits spürbare Entlastung – und neue Möglichkeiten werden sichtbar.



Über mich und mein Anliegen

Seit meinem Abschluss als Diplom-Psychologin begleite ich Menschen in unterschiedlichen Kontexten – stets mit der Frage, wie ein gutes und erfüllendes Miteinander gelingen kann. Ich bin überzeugt, dass ein liebevoller und respektvoller Umgang das Wertvollste ist, was wir in unseren Beziehungen gestalten können – und dass er aktiv entwickelbar ist.

Nach dem plötzlichen Tod meines ersten Mannes habe ich für mich zwei grundlegende Entscheidungen getroffen: mein Leben trotz des Verlustes bewusst weiterzuführen – und Paare dabei zu unterstützen, ihre Beziehung achtsam und lebendig zu gestalten. Heute weiß ich aus eigener Erfahrung, dass auch nach tiefen Einschnitten wieder tragfähige und erfüllende Beziehungen möglich sind.

In der Paarberatung verbinde ich fachliche Kompetenz mit langjähriger Beratungs- und Lebenserfahrung.



Schlusswort

AZum Schluss noch ein paar persönliche Worte von mir. Ich hoffe, dass dich dieses Magazin dabei unterstützt hat, deine Situation klarer zu sehen und ins Gespräch mit deinem Partner oder deiner Partnerin zu kommen.

Aus eigener Lebenserfahrung und aus vielen begleiteten Paarprozessen weiß ich, wie belastend sich Beziehungskonflikte anfühlen können. Gleichzeitig erlebe ich immer wieder, dass Klarheit ein erster wichtiger Schritt ist – und dass Veränderung möglich ist, wenn beide bereit sind, aktiv zu werden.

Wenn ihr euch Unterstützung wünscht, lade ich euch herzlich zu einem telefonischen Vorgespräch ein. Dort klären wir zunächst, ob ein Erstgespräch für euch sinnvoll ist.

Im Erstgespräch schauen wir gemeinsam auf eure aktuelle Situation und darauf, welche nächsten Schritte für euch hilfreich sein können.

Herzliche Grüße

deine

A handwritten signature in black ink that reads "Lydia Girndt". The script is fluid and cursive, with the first letters of "Lydia" and "Girndt" being significantly larger and more decorative than the rest of the letters.

Telefonisches Vorgespräch buchen

Ein telefonisches Vorgespräch ist unverbindlich und dauert circa 20 Minuten. Ihr könnt es direkt auf meiner Seite buchen:

www.systemische-beratung-girndt.de/kontakt