

@BEZIEHUNGSPFLEGE_COACHING

Mit konkreten
Anwendungs-
beispielen aus
der Praxis

BEZIEHUNGS-RESET: 10 FRAGEN, DIE EUCH (WIEDER)VERBINDEN

Mini-Workbook

MIT FRAGEN AUS DEM ONLINEKURS

BEZIEHUNGSPFLEGE.COACHING.COM

Über mich

Ich bin Lina Marie, zertifizierte systemische Paarcoachin mit einer Weiterbildung in Emotionsfokussierter Therapie (EFT) aus Berlin. Seit 5 Jahren arbeite ich in Berlin in meinem Coachingraum und von überall aus remote. Ich begleite Paare und Einzelpersonen bei den unterschiedlichsten Anliegen: insbesondere dabei, Streildynamiken zu lösen, Nähe (wieder) aufzubauen, Leichtigkeit zurück in die Beziehung zu bekommen und eine klare, respektvolle Sprache zu finden. Ich begleite Menschen dabei, ihr Beziehungsbewusstsein zu vertiefen und eine starke Beziehung aufzubauen.



INHALT

WOORKBOK FÜR DEN ONLINEKURS



Modul 1: Seiten 5 & 6

Beziehungen verstehen



Modul 2: Seiten 7 bis 10

Selbstwert: Ich in Beziehung



Modul 3: Seiten 11 bis 14

Beziehungsdynamik als Quelle von Konflikten



Modul 4: Seiten 15 bis 18

Kommunikation auf Augenhöhe



Modul 5: Seiten 19 bis 25

Liebe als Entscheidung



MODUL 5

Die Beziehung aktiv gestalten

Am Anfang vieler Beziehungen ist oft alles leicht, unbeschwert, der Alltag fern und die Verliebtheit groß. Viele Paare wünschen sich irgendwann genau diese Zeit, in der sich alles so stimmig angefühlt hat, zurück. Es geht nicht darum, diese Unterschiede aufzuheben, sondern in die Selbstverantwortung zu kommen. Diese Übungen und Fragen reaktivieren eure **Paar-Vergangenheit** und regen Veränderungen für eure gemeinsame **Paar-Zukunft** an.

Im Folgenden ist ein Ausschnitt meines Workbooks aus Modul 5 von meinem Onlinekurs zu sehen.

Modul 5

DIE BEZIEHUNG AKTIV GESTALTEN



Setzt euch nebeneinander auf zwei Stühle. Ihr könnt euch zusätzliches Papier für Notizen dazu nehmen.

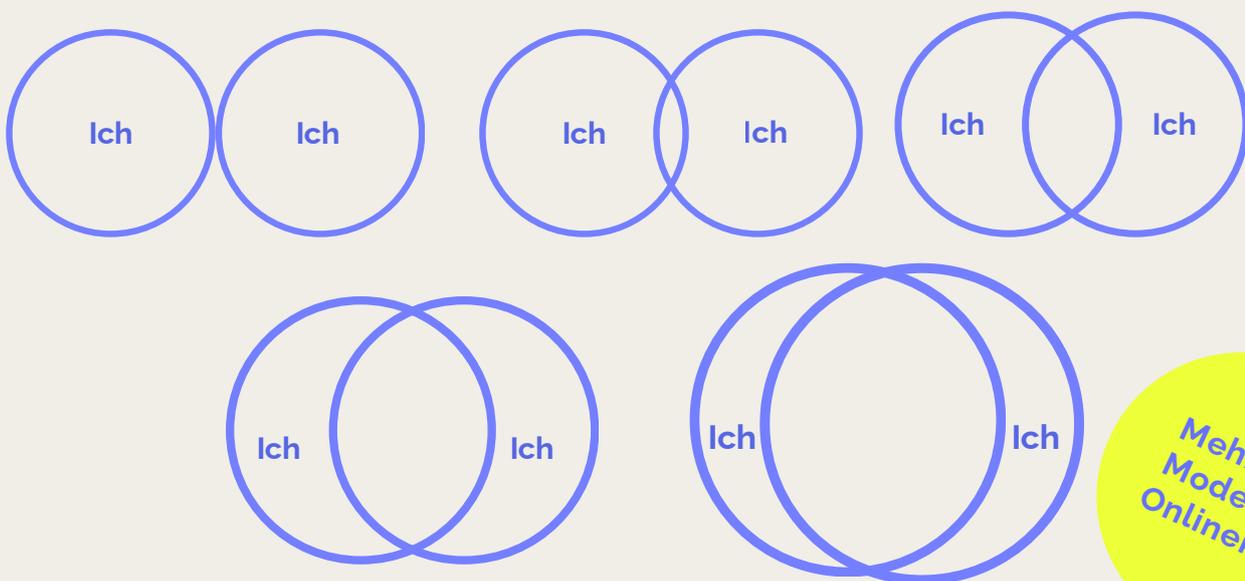


Die Basis ist das Modell der Selbsterweiterung. Bei der Selbsterweiterung geht es darum, neue Erfahrungen zu machen, sich persönlich weiterzuentwickeln und das eigene Selbstkonzept zu erweitern. Ihr durchlauft gemeinsam die einzelnen Fragen zu dem individuellen Teil (siehe Seite 19) und dem Beziehungs-Teil (siehe Seite 20). Ihr stellt euch gegenseitig jede Frage. Du kannst diese Übung auch nur für dich bearbeiten.



ca. 30-45 Minuten

Selbsterweiterungsmodell*



„Menschen haben eine grundlegende Motivation zur Selbsterweiterung. In engen Beziehungen erweitern Partner häufig ihr Selbst, indem sie Ressourcen, Perspektiven und Identitäten des anderen integrieren. Wenn beide diese Entwicklung aktiv fördern – etwa durch neue, gemeinsame Erfahrungen und Lernschritte – steigt Nähe und Beziehungsqualität.“ Wenn Selbsterweiterung ausbleibt, nehmen Langeweile und Unzufriedenheit zu; gezielt neue, gemeinsame Aktivitäten reaktivieren Bindung und Zufriedenheit.

*Modell der Selbsterweiterung nach Ellen J. Aron & Arthur Aron, 1992

Modul 5

DIE BEZIEHUNG AKTIV GESTALTEN

Stellt euch gegenseitig die folgenden 10 Fragen:

1

Welche Aktivitäten/ Fähigkeiten / Weltanschauungen interessieren dich, die du noch nicht ausprobiert hast und gern kennenlernen und weiter entwickeln möchtest?



2

Welche langfristigen Ziele möchtest du erreichen, um dich persönlich weiterzuentwickeln?



3

Inwieweit hat dich unsere Beziehung bisher daran gehindert, dich persönlich weiterzuentwickeln?



4

Wie kann ich dich beim Erreichen deiner individuellen Ziele unterstützen?



5

Welche neuen Fähigkeiten oder Interessen hast du durch unsere Beziehung gelernt und dich dadurch als Individuum weiterentwickelt?

Modul 5

DIE BEZIEHUNG AKTIV GESTALTEN

6

In welchen Bereichen in unserer Beziehung, die wir noch nicht gemeinsam ergründet haben, möchtest du unsere Beziehung gern weiterentwickeln?



7

Welche langfristigen Ziele wünschst du dir für uns als Paar und unsere gemeinsame Entwicklung?



8

In welchen Bereichen in unserer Beziehung haben wir aufgehört zu wachsen und haben sogar aus deiner Sicht einen Rückschritt gemacht?



9

Was ist dein Anteil daran, dass wir gemeinsam als Paar in diesem Bereich (siehe Schritt 8) und in anderen Bereichen wieder wachsen können?



10

Welche Fähigkeiten, Inhalte, Sichtweisen usw. bist du bereit mit Blick auf unser gemeinsames Ziel (Schritt 7) in unsere Beziehung zukünftig noch mehr einzubringen?



**Du möchtest noch
mehr Leichtigkeit in
deine Beziehung
bringen?**

**Erstgespräch
für ein
Coaching
vereinbaren**

MEHR NÄHE, WENIGER STREIT

Der Onlinekurs für Paare



Der Onlinekurs für alle Paare, die wieder Liebe und Leichtigkeit in ihrer Beziehung spüren wollen.



5 Module (insgesamt ca. 60 Minuten), klare Kapitel



Wissenschaftlich fundierte Methoden für Kommunikation, Nähe, Vertrauen



Reflexionsfragen aus der systemischen Paarcoaching-Praxis



Praxis-Workbook mit Übungen, die euch direkt ins Handeln bringen

JETZT ANGEBOT SICHERN

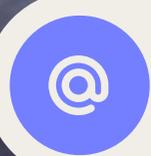
[BEZIEHUNGSPFLEGE COACHING.COM](https://www.beziehungspflegecoaching.com)



www.beziehungspflege.com



anfrage@beziehungspflege.com



[beziehungspflege_coaching](#)