

@BEZIEHUNGSPFLEGE\_COACHING

**Mit konkreten  
Anwendungs-  
beispielen aus  
der Praxis**

Workbook

# 25 SATZ- STARTER

**MEHR RUHE, MEHR NÄHE,  
WENIGER VORWÜRFE**

BEZIEHUNGSPFLEGE.COACHING.COM

# ÜBER MICH



## SYSTEMISCHES PAARCOACHING UND EMOTIONSFOKUSSIERTE THERAPIE

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, Streiddynamiken 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.

# EINLEITUNG

Streit gehört zu jeder Beziehung. Doch was ich in meiner Arbeit als Paarcoachin immer wieder sehe: Nicht das Thema, **worüber** Paare streiten, sorgt für Unmut und Streit. Viel mehr ist es die Art und Weise, **wie** Paare miteinander sprechen. Viele rutschen in Vorwürfe, Rückzug oder in Rechtfertigungen. Die Folge: Nähe geht verloren, obwohl beide Partner eigentlich nur ein gemeinsames Ziel haben: Nähe und eine Verbindung.

Die folgenden 25 Satz Starter habe ich aus meiner täglichen Arbeit mit Paaren gesammelt. Sie helfen euch, Spannungen abzufedern, euch klar auszudrücken und gleichzeitig offen füreinander zu bleiben. Jeder dieser Sätze ist wie eine kleine Brücke: weg vom Gegeneinander, hin zum **Wir**. Probiert sie aus: im Alltag, in hitzigen Momenten oder in kleinen Gesprächen zwischendurch. Oft reicht schon ein Satz, um eine Diskussion in Nähe zu verwandeln.



# HOW TO USE 25 SATZ-STARTER

Kurz erklärt: Diese 25 Satz-Starter in 5 Kapiteln helfen dir, Gespräche auch in angespannten Momenten auf Augenhöhe zu führen, Bedürfnisse klarer auszudrücken und Nähe wieder aufzubauen. So nutzt du die Sätze richtig:



Wähle bewusst: Lies dir die Sätze durch und nimm den, der gerade am besten zu deiner Situation passt. Nimm ihn als Orientierung, nicht als starre Vorgabe.



Sprich ruhig und achtsam: Achte auf deinen Tonfall, deine Körperhaltung und deinen Blickkontakt. Oft ist die Art, wie du etwas sagst, genauso wichtig wie die Worte selbst.



Mach eine Pause und höre wirklich zu: Nachdem du den Satz gesagt hast, halte kurz inne. Gib deinem Gegenüber Zeit, zu reagieren – und höre aufmerksam und ohne Unterbrechung zu. Das schafft Vertrauen und echte Verbindung.



Tipp: Verwende konsequent die Ich-Perspektive (z. B. „Ich fühle...“, „Ich wünsche mir...“) statt Vorwürfen („Du bist immer...“). So bleibst du bei dir und verhinderst Abwehrreaktionen.



Tipp: Verwende konsequent die Ich-Perspektive (z. B. „Ich fühle...“, „Ich wünsche mir...“) statt Vorwürfen („Du bist immer...“). So bleibst du bei dir und verhinderst Abwehrreaktionen.

## Hinweis

**Do:** echt sprechen · Ich-Botschaften · konkret werden · neugierig nachfragen

**Don't:** alte Vorwürfe · pauschale Etiketten · Drohungen · Ironie



**1**  
**Deeskalieren  
& Ruhe  
reinbringen**

# 1) Deeskalieren & Ruhe reinbringen

1

„Ich will dich gerade nicht im Streit verlieren. Hilfst du mir, kurz runterzufahren?“

2

„Lass uns einmal Luft holen. Mir ist wichtiger, wie wir reden, als wer recht hat.“

3

„Ich merke, mein Puls rennt. Gib mir bitte zehn Minuten, dann bin ich präsenter für dich.“

4

„Darf ich einen Reset vorschlagen? Zwei tiefe Atemzüge und wir starten nochmal ruhig.“

5

„Ich merke, ich bin gerade defensiv. Ich will fair sein. Können wir das Tempo kurz rausnehmen?“

A bright, modern interior space with large, arched, black-framed windows. Sunlight streams in, creating strong shadows on the light-colored floor. In the foreground, a wooden table with a thick top and thin legs is surrounded by several chairs with dark frames and light-colored seats. A potted plant sits on the table. In the background, a person with long dark hair, wearing a white shirt, is sitting at the table, looking towards the right. To the right, there is a brown sofa and another window. The overall atmosphere is bright and airy.

## 2 Verstehen & Spiegeln

## 2) Verstehen & Spiegeln

6

„Wenn ich dich richtig gehört habe, bedeutet XY für dich ...? Stimmt das?“

7

„Was daran berührt dich am tiefsten?“

8

„Auf einer Skala von 1 bis 10: wie groß fühlt sich das gerade für dich an?“

9

„Welche Stelle habe ich übersehen oder falsch verstanden?“

10

„Magst du mir ein kleines Beispiel geben, damit ich es besser greifen kann?“



# **3**

## **Bedürfnisse & Bitten**

## 2) Bedürfnisse & Bitten

**11**

„Ich fühle mich ... und ich wünsche mir von dir ... (konkret).“

**12**

„Wärst du offen, heute ... zu probieren? Es würde mir helfen.“

**13**

„Was wäre eine kleine Sache, die dir jetzt spürbar gut tun würde?“

**14**

„Mir hilft ... (konkret). Wärst du einverstanden, das eine Woche zu testen?“

**15**

„Kannst du mir sagen, was du gerade von mir brauchst – zuhören, Lösungsideen oder einfach Nähe?“



# **4**

## **Grenzen & Struktur**

## 4) Grenzen & Struktur

**16**

„So möchte ich nicht mit dir sprechen.  
Können wir neu starten und auf  
Augenhöhe miteinander sprechen?“

**17**

„Ich kann dir A oder B anbieten –  
welche Option fühlt sich leichter für  
dich an?“

**18**

„Lass uns das Thema parken und morgen  
um 19 Uhr in Ruhe besprechen. Mir ist  
wichtig, dass wir es nicht verlieren.“

**19**

„Wenn unsere Stimmen lauter werden,  
pausiere ich kurz. Mir hilft das,  
respektvoll zu bleiben.“

**20**

„Lass uns einmal ordnen: Was ist das  
Ziel und wer übernimmt was bis  
wann?“



# **5 Nähe & Repair**

25 SATZ-STARTER: WENIGER STREIT, MEHR NÄHE

## 5) Nähe & Repair

**21**

„Du bist mir wichtiger als das letzte Wort.“

**22**

„Danke, dass du ehrlich bist. Es fällt mir nicht leicht, aber ich will's hören.“

**23**

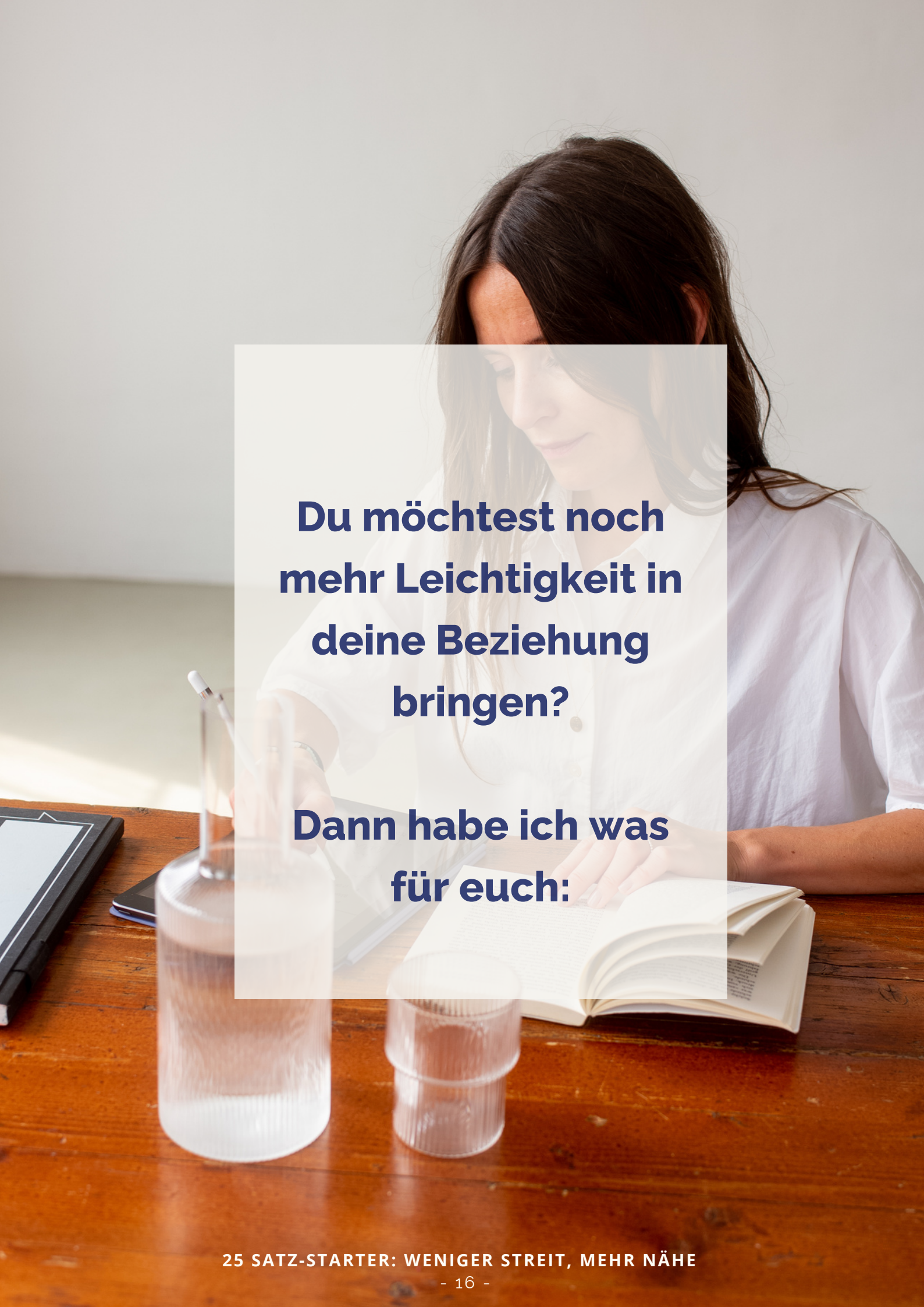
„Komm her. Eine Umarmung und dann finden wir Worte.“

**24**

„Ich sehe, dass du dich bemühst. Danke fürs Dranbleiben, auch wenn's zäh ist.“

**25**

Auch, wenn es nicht leicht war. Das tat gut. Danke für deine Offenheit. Genau solche Gespräche bringen uns ein Stück näher.



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

**Dann habe ich was  
für euch:**

# MEHR NÄHE, WENIGER STREIT

Der Onlinekurs für Paare



## Der Onlinekurs für alle Paare, die mehr 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**

Erstgespräch  
für ein  
Coaching  
vereinbaren



[www.beziehungspflege.com](http://www.beziehungspflege.com)



[anfrage@beziehungspflege.com](mailto:anfrage@beziehungspflege.com)



[beziehungspflege\\_coaching](#)