



Impulse aus  
dem  
Paarcoaching

# WÖRTERBUCH FÜR AUGENHÖHE

---

Vom Vorwurf in die  
Verbindung

[dubistnichtdasproblem.com](https://dubistnichtdasproblem.com)

# ÜBER UNS



## Wir sind Lina Marie und Marleen,

zwei Paarcoachinnen aus Berlin, die Beziehung neu denken. Uns verbindet die Überzeugung, dass echte Nähe nicht entsteht, wenn alles harmonisch ist. Vielmehr entsteht Nähe, wenn Menschen lernen, sich auch im Streit sicher zu fühlen.

Mit einem systemischen und emotionsfokussierten Ansatz (EFT) begleiten wir Paare und Einzelpersonen dabei, sich in Konflikten wiederzufinden, anstatt sich darin zu verlieren.

Unsere Arbeit verbindet Tiefe und Struktur mit einem Blick für das, was Beziehungen wirklich stark macht: Verständnis, Selbstverantwortung und Leichtigkeit. Wir sind der Überzeugung: **Du bist nicht das Problem.**

Eure Muster sind es. Und die lassen sich verändern. Zum Beispiel mit diesem Guide.

# EINLEITUNG

Streit gehört zu jeder Beziehung. Doch in meiner Arbeit als Paarcoachin sehe ich immer wieder: Nicht das Thema sorgt für Unmut, sondern die Art und Weise, wie wir sprechen. Wenn wir in Vorwürfe oder Rückzug rutschen, geht die Nähe verloren – obwohl wir uns eigentlich nach Verbindung sehnen.

Dieses “Wörterbuch” hilft euch, diese Dynamiken zu durchbrechen. Die folgenden Beispiele sind Brücken: weg vom Gegeneinander, hin zum Wir. Oft reicht schon ein bewusster Satz, um eine Diskussion in Nähe zu verwandeln.



# HOW TO USE

Dieses Workbook hilft dir, Gespräche auch in angespannten Momenten auf Augenhöhe zu führen und Bedürfnisse klarer auszudrücken. So nutzt du das Wörterbuch richtig:

- ✓ **Identifizieren & Wählen:** Lies dir die gängigen Vorwürfe durch und wähle den aus, der gerade am besten zu deiner Situation passt
- ✓ **Orientieren statt Statik:** Nutze die „Vokabeln für mehr Augenhöhe“ als Orientierung und passe sie an deine eigene Sprache an
- ✓ **Achtsam sprechen:** Achte neben den Worten auch auf deinen Tonfall und Blickkontakt
- ✓ **Ich-Perspektive:** Verwende konsequent Ich-Botschaften (z. B. „Ich fühle...“), um Abwehrreaktionen beim Gegenüber zu verhindern.
- ✓ **Pause machen:** Halte nach dem Sprechen kurz inne und gib deinem Gegenüber Zeit, ohne Unterbrechung zu reagieren.

## 3 Kernziele

- **Deeskalation im Nervensystem:** Du lernst, den „Kampf-Modus“ rechtzeitig zu erkennen und das Tempo rauszunehmen, bevor die Dynamik übernimmt
- **Klarheit statt Vorwurf:** Du findest Worte für dein eigentliches Bedürfnis, sodass dein Gegenüber dich wirklich hören kann, ohne sich verteidigen zu müssen
- **Wiederaufbau von Nähe:** Jeder bewusste Satz dient als kleine Brücke, um vom Gegeneinander zurück in ein echtes „Wir“ zu finden



# **Kapitel 1: Alltag, Logik & Orga**

# Alltag, Logik & Örga

**Fokus: Deeskalation bei typischen Auslösern  
im Zusammenleben**

<b>Vorwurf (Logik-Ebene)</b>	<b>Das Bedürfnis dahinter</b>	<b>Vokabeln für Augenhöhe</b>
<p>„Du hast die Hafermilch schon wieder vergessen! Hörst du mir eigentlich nie zu?“</p>	<p>Ich fühle mich mit meinen Wünschen unsichtbar und brauche die Gewissheit, dass ich dir wichtig bin</p>	<p>„Ich merke, ich reagiere gerade heftig auf die Milch. Eigentlich brauche ich gerade das Gefühl, dass du mich auf dem Schirm hast und hörst, was mir wichtig ist.“</p>

# Alltag, Logik & Orga

**Fokus: Deeskalation bei typischen Auslösern  
im Zusammenleben**

<b>Vorwurf (Logik-Ebene)</b>	<b>Das Bedürfnis dahinter</b>	<b>Vokabeln für Augenhöhe</b>
„Immer muss ich alles alleine entscheiden. Du kümmerst dich um gar nichts!“	Ich bin erschöpft von der mentalen Last und wünsche mir echtes Teamwork.	„Ich fühle mich gerade total überfordert mit der ganzen Planung. Ich brauche das Gefühl, dass wir hier ein Team sind. Können wir uns kurz zusammensetzen?“

# Alltag, Logik & Örga

**Fokus: Deeskalation bei typischen Auslösern  
im Zusammenleben**

<b>Vorwurf (Logik-Ebene)</b>	<b>Das Bedürfnis dahinter</b>	<b>Vokabeln für Augenhöhe</b>
<p>„Warum rufst du nicht an, wenn es später wird? Das ist einfach respektlos.“</p>	<p>Ich brauche Verlässlichkeit, um mich in der Beziehung sicher und entspannt zu fühlen.</p>	<p>„Wenn ich nichts von dir höre, schaltet mein Kopf auf Alarm. Hilf mir bitte, mich sicher zu fühlen, indem du mir kurz Bescheid gibst, wenn es später wird.“</p>



## **Kapitel 2: Distanz & Rückzug**



# Distanz & Rückzug

**Fokus: Wiederaufbau von Nähe bei emotionaler Entfremdung**

<b>Vorwurf (Logik-Ebene)</b>	<b>Das Bedürfnis dahinter</b>	<b>Vokabeln für Augenhöhe</b>
<p>„Du hängst nur noch am Handy, wir reden gar nicht mehr!“</p>	<p>Ich vermisse unsere Verbindung und habe Angst, dass wir uns im Alltag verlieren.</p>	<p>„Ich merke, wie ich eifersüchtig auf dein Handy werde. Ich wünsche mir heute einen Abend, an dem nur wir beide uns erreichen können und im Fokus stehen. Ohne Bildschirme.“</p>

# Distanz & Rückzug

**Fokus: Wiederaufbau von Nähe bei emotionaler Entfremdung**

<b>Vorwurf (Logik-Ebene)</b>	<b>Das Bedürfnis dahinter</b>	<b>Vokabeln für Augenhöhe</b>
„Egal was ich sage, du ziehst dich sofort zurück!“	Ich brauche den Kontakt zu dir, besonders wenn es schwierig wird, um mich nicht allein zu fühlen.	„Wenn du gehst, fühle ich mich allein gelassen. Ich möchte wissen: Was passiert gerade bei dir, dass du dich zurückziehen musst? Ich will dich nicht verlieren.“

# Distanz & Rückzug

**Fokus: Wiederaufbau von Nähe bei emotionaler Entfremdung**

<b>Vorwurf (Logik-Ebene)</b>	<b>Das Bedürfnis dahinter</b>	<b>Vokabeln für Augenhöhe</b>
<p>„Du triffst dich lieber mit deinen Freunden als Zeit mit mir zu verbringen.“</p>	<p>Ich möchte spüren, dass unsere gemeinsame Zeit für dich eine hohe Priorität hat. Ich fühle mich nicht mehr gesehen.</p>	<p>„Ich gönne dir den Abend total. Und gleichzeitig merke ich, dass ich mich nach mehr Exklusivzeit mit dir sehne. Können wir für uns einen festen Abend diese Woche planen?“</p>



**Kapitel 3**  
**Muster &**  
**Trigger**

# Muster & Trigger

**Fokus: Umgang mit persönlichen Verletzungen und alten Mustern**

<b>Vorwurf (Logik-Ebene)</b>	<b>Das Bedürfnis dahinter</b>	<b>Vokabeln für Augenhöhe</b>
„Du bist genau wie deine Mutter/dein Vater!“	Ich habe Angst vor destruktiven Mustern, die ich aus der Vergangenheit kenne, und wünsche mir eine gesunde Dynamik für uns.	„Das, was gerade zwischen uns passiert, erinnert mich an ein Muster, das mir Angst macht. Können wir kurz stoppen und schauen, wie wir das als Team anders lösen können?“

# Muster & Trigger

**Fokus: Umgang mit persönlichen Verletzungen und alten Mustern**

<b>Vorwurf (Logik-Ebene)</b>	<b>Das Bedürfnis dahinter</b>	<b>Vokabeln für Augenhöhe</b>
<p>„Du bist immer so empfindlich, man kann mit dir gar nicht normal reden!“</p>	<p>Ich fühle mich hilflos gegenüber deiner emotionalen Intensität und weiß nicht, wie ich richtig reagieren soll.</p>	<p>„Ich merke, dass ich gerade innerlich zumache, weil ich nicht weiß, wie ich mit deinem Schmerz umgehen soll. Ich möchte da sein, brauche aber kurz fünf Minuten Luft, um wieder zuhören zu können.“</p>

# Muster & Trigger

**Fokus: Umgang mit persönlichen Verletzungen und alten Mustern**

<b>Vorwurf (Logik-Ebene)</b>	<b>Das Bedürfnis dahinter</b>	<b>Vokabeln für Augenhöhe</b>
„Du kontrollierst mich ständig und lässt mir keinen Freiraum!“	Ich brauche Autonomie und dein Vertrauen in meine Kompetenz, um mich in der Beziehung wohl und gesehen zu fühlen	„Wenn du ungefragt für mich entscheidest, fühle ich mich bevormundet. Ich brauche dein Vertrauen, dass ich meine Dinge selbst regeln kann. Können wir das so probieren?“

# LASST UNS IN VERBINDUNG BLEIBEN



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



[hello@dubistnichtdasproblem.com](mailto:hello@dubistnichtdasproblem.com)



[@beziehungspflege\\_coaching](#)

[@marleentheissen](#)



ENTDECKE UNSERE  
ANDEREN ANGEBOTE