



**Exklusive
Paarcoaching-
Fragen**

CHECKLISTE
BEDÜRFNISSE
KOMMUNIZIEREN

dubistnichtdasproblem.com



Über uns

Lina Marie und Marleen

In unseren Paarcoachings begegnen wir immer wieder der gleichen Frage: „*Wer von uns ist eigentlich das Problem?*“

Doch wenn wir mit Paaren in den echten Austausch gehen, merken wir schnell: es geht gar nicht darum, wer schuld ist, sondern *was zwischen euch passiert*.

Hinter Vorwürfen, Rückzug oder Streit stecken meist **unausgesprochene Bedürfnisse, alte Schutzstrategien** und der **Wunsch nach Nähe**. Wenn wir verstehen, was in uns und zwischen uns wirkt, können wir aus festgefahrenen Mustern aussteigen und neue Wege der Verbindung finden.

Wir freuen uns, dich hier durch diesen Prozess zu begleiten.

Deine Lina & Marleen

Über diese Checkliste

Oft ist schwer zu unterscheiden, ob die eigenen Bedürfnisse nicht deutlich genug **ausgesprochen** werden oder ob das Gegenüber sie schlichtweg **übergeht**.

Diese **Checkliste** dient als Werkzeug, um zu prüfen wie leicht oder schwer dir die Kommunikation deiner Anliegen in der Partnerschaft fällt. Du kannst damit identifizieren, an welchen Stellen du dich aus Gewohnheit **zurückhältst** oder unbewusst erwartest, dass dein Gegenüber deine Wünsche **ohne Worte** erkennt.

Die Auswertung hilft dir dabei, deine eigenen Kommunikationsmuster zu **verstehen** und eine **fundierte Basis** für zukünftige Gespräche zu schaffen. Mit dieser Klarheit über deine Anteile legst du den Grundstein, um im nächsten Schritt wirksame Grenzen zu setzen und die Verantwortung für dein Wohlbefinden aktiv zu übernehmen.

Nimm dir daher ein paar Minuten Zeit, atme durch und begegne dir selbst mit Neugier und Freundlichkeit.

Wir freuen uns, dich mit dieser **Checkliste** dabei zu begleiten.

CHECKLISTE

Wie leicht fällt es mir, meine Bedürfnisse zu kommunizieren?

Gehe die folgenden Punkte in Ruhe durch und markiere jede Situation, die du aus deinem Beziehungsalltag kennst mit "Ja".

Wenn mein:e Partner:in fragt „Was ist los?“, antworte ich oft mit „Nichts“ oder „Alles gut“, obwohl ich innerlich eigentlich total genervt oder erschöpft bin.

Ich werde innerlich wütend, weil mein:e Partner:in nicht von selbst sieht, wie schlecht es mir geht oder dass ich gerade Hilfe im Haushalt brauche.

Nach einem gemeinsamen Abend oder Wochenende fühle ich mich oft emotional leer und ausgesaugt, statt aufgetankt.

Ich spüre zwar ein ungutes Gefühl oder einen Druck in der Brust, aber mir fehlen die Begriffe, um zu beschreiben, was ich gerade eigentlich brauche.

Wenn ich mal Zeit für mich alleine möchte, habe ich meist ein schlechtes Gewissen und liefere im Kopf schon eine Liste an Erklärungen, warum ich das „darf“.

Ich schlucke Kritik oder eigene Wünsche oft runter, weil ich Angst vor der schlechten Stimmung habe, die ein „Nein“ auslösen könnte.

Ich richte meine Pläne und sogar meine Laune fast immer nach dem Rhythmus oder der Stimmung meines Partners / meiner Partnerin aus.

Ich stimme Unternehmungen oder körperlicher Nähe zu, obwohl ich eigentlich nur meine Ruhe will, um mein Gegenüber nicht zu enttäuschen.


Auswertung

Checkliste

- ➔ **Zähle deine Kreuze zusammen.**
- ➔ Wenn du mehr als **3-mal „Ja“** gesagt hast, ist das ein deutliches Zeichen dafür, dass deine eigenen Bedürfnisse momentan zu kurz kommen und du noch großes Entwicklungspotenzial darin hast, deine **Bedürfnisse zu kommunizieren** und deine eigenen **Grenzen wahrzunehmen und zu schützen**.

Next Step

Wenn du noch mehr zum Thema Bedürfnisse erkennen und Grenzen kommunizieren wissen möchtest, dann schau dir unseren Onlinekurs zum Thema "Grenzen kommunizieren" an:



ONLINEKURS
Grenzen
kommunizieren
verbunden bleiben

Onlinekurs: Grenzen setzen – verbunden bleiben
Der Onlinekurs für klare Grenzen, weniger Schuldgefühle und echte Nähe in deiner Beziehung Grenzen setzen fühlt...

dubistnichtdasproblem

➔ <https://myablefy.com/s/dubistnichtdasproblem/onlinekurs-grenzen-setzen-verbunden-bleiben-52d2feb1>



DANKE

Für dein Vertrauen. Du kannst stolz auf dich sein, dass du heute Energie und Zeit in die Beziehung mit dir selbst investiert hast. Bleib dran, damit stärkst du deine Beziehungen mit dir selbst und mit anderen.

Wir freuen uns mit dir in Verbindung zu bleiben!

Kontakt



hello@dubistnichtdasproblem.com



www.dubistnichtdasproblem.com



Berlin & remote

