

**Exklusive
Paarcoaching-
Fragen**

BEDÜRFNISSE ERKENNEN & KOMMUNIZIEREN

**Dein Guide für
mehr Klarheit**



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 diesen Guide

Oft spüren wir eine unterschwellige Unzufriedenheit oder sind wegen Kleinigkeiten gereizt, ohne genau benennen zu können, was eigentlich los ist. Wir merken nur: **Irgendwas fehlt.**

Solange wir dieses „Etwas“ nicht beim Namen nennen können, tappen wir fast automatisch in die Falle der Vorwürfe. Statt zu sagen, was wir brauchen, kritisieren wir das Gegenüber für das, was es falsch macht. **Das erzeugt Distanz statt der Nähe,** die wir uns eigentlich wünschen.

Klarheit über die eigenen Bedürfnisse ist das Fundament für eine Partnerschaft auf Augenhöhe. Dieser Guide ist dein Werkzeug, um aus dem emotionalen Nebel auszusteigen. Es hilft dir, diffuse Gefühle in konkrete Begriffe zu verwandeln und Verantwortung für dein eigenes Wohlbefinden zu übernehmen.

Es geht hier nicht um Forderungen, sondern darum, eine Brücke zu deinem Gegenüber zu bauen, damit ihr euch beide wieder sicher und gesehen fühlt. In drei einfachen Schritten führen wir dich von der ersten **Bestandsaufnahme** über die **Reflexion** bis hin zum mutigen, **klaren Gespräch.**

Schritt 1:

Erkennen

Gehe die alphabetische Liste menschlicher Bedürfnisse intuitiv durch. **Markiere** alles, was bei dir ein „**Ja, das brauche ich gerade mehr**“ auslöst. Wähle danach deine **Top 2** aus, die aktuell die höchste Priorität haben.

A

Akzeptanz
Aktivität
Anerkennung
Aufmerksamkeit
Authentizität
Autonomie

B

Balance
Bewegung
Bildung

D

Dankbarkeit
Distanz

E

Ehrlichkeit
Empathie
Energie
Entspannung
Entwicklung
Erholung

F

Fairness
Familie
Freiheit
Freude
Freundschaft

G

Geborgenheit
Gerechtigkeit
Gesundheit
Gleichberechtigung
Glück

H

Harmonie
Inspiration

I

Integration
Intimität

K

Klarheit
Kompetenz
Kontakt
Kontrolle
Kreativität

L

Liebe
Loyalität

M

Macht
Mitbestimmung
Motivation

N

Nähe

O

Orientierung
Ordnung

P

Privatsphäre

R

Ruhe

S

Sicherheit
Sinn
Spaß
Spiritualität
Stabilität
Struktur

V

Vertrauen
Verantwortung
Verständnis
Verlässlichkeit
Verbindung

W

Wachstum
Wertschätzung
Würde

Z

Zeit
Zugehörigkeit

Schritt 3:

Kommunizieren

Damit dein Bedürfnis als Einladung und nicht als Angriff ankommt, nutze diese einfache Struktur für dein Gespräch:

„Ich merke, dass mir gerade [Bedürfnis] fehlt. Das löst bei mir [Gefühl] aus. Würdest du mir helfen und [konkrete Bitte]?“

Beispiele:

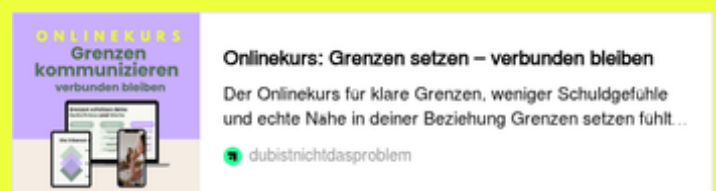
Nähe: „Ich merke, dass mir gerade Verbindung fehlt. Ich fühle mich dadurch etwas einsam. Ich wünsche mir von dir, dass wir heute Abend das Handy weglegen und uns 15 Minuten in Ruhe austauschen.“

Ruhe: „Ich merke, dass ich gerade dringend Erholung brauche. Ich bin deshalb sehr schnell gereizt. Mir würde es viel bedeuten, wenn du die Kinder für eine Stunde übernimmst, damit ich kurz durchatmen kann.“

Wertschätzung: „Ich merke, dass mir gerade Anerkennung fehlt. Ich fühle mich deshalb grade nicht gesehen. Ich wünsche mir, dass wir öfter darüber sprechen, was wir im Alltag am anderen schätzen

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:



<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

10 Fragen für mehr Verbindung
Reflexion

Jahres-Review
LEBENSBEREICHE

