

WORKSHOP & WORKBOOK FÜR PAARE



# Warum ihr euch *liebt* – aber euch oft nicht versteht

Ein Mini-Workshop mit Reflexionsfragen  
für mehr Verständnis, Verbindung  
und bewusstes Miteinander.



bewusstes.ich



bewusstes.du



bewusstes.wir

---



---

# Willkommen bei bewusstes.wir.

---



---

Vielleicht kennt ihr das:

Ihr liebt euch, ihr wollt eigentlich Verbindung,  
Nähe und Frieden – und trotzdem landet ihr  
manchmal immer wieder an denselben Punkten.

Ein Satz kommt falsch an.

Einer zieht sich zurück.

Einer will reden.

Einer fühlt sich nicht gesehen.

Oft liegt das nicht daran, dass zu wenig Liebe da ist.  
Manchmal fehlt einfach die Übersetzung  
zwischen zwei inneren Welten.

Dieses Freebie lädt euch ein,  
eure Dynamik bewusster zu betrachten:

- ♥ Was meine ich?
- ♥ Was kommt bei dir an?
- ♥ Was brauche ich?
- ♥ Was brauchst du?

Und wie kann aus Missverständnis  
wieder Verbindung entstehen?





# Warum ihr euch liebt – und euch trotzdem *verliert*



## **Vielleicht kennt ihr das:**

Ihr meint es gut.  
Ihr wollt Nähe.  
Ihr wollt verstanden werden.  
Und trotzdem passiert etwas anderes.

Ein Satz kommt falsch an.  
Ein Blick wird falsch interpretiert.  
Einer zieht sich zurück.  
Der andere geht hinterher.  
Und plötzlich steht ihr euch gegenüber –  
nicht verbunden, sondern getrennt.

Nicht, weil ihr euch nicht liebt.  
Sondern weil ihr euch in diesem Moment  
nicht erreicht.

Viele Paare glauben dann:  
„Wir passen vielleicht nicht.“  
Aber oft stimmt das nicht.

Was fehlt, ist nicht die Liebe.  
**Was fehlt, ist das Verständnis**  
**für die innere Welt des anderen.**





# Gute Absicht

## *reicht nicht immer*



Ein zentraler Punkt in Beziehungen ist:  
**Wir handeln mit guter Absicht –**  
aber die Wirkung ist nicht immer die gleiche.

### Beispiele:



Du willst helfen –  
es kommt als **Druck** an.



Du ziehst dich zurück –  
es wirkt wie **Ablehnung**.



Du fragst nach –  
es fühlt sich wie **Kontrolle** an.



Du bleibst ruhig –  
es wirkt wie **Desinteresse**.



### Das bedeutet:

Die Absicht ist gut.

Die Wirkung kann trotzdem verletzen.

*Und genau hier beginnt Bewusstheit.*



Du bist nicht falsch.  
Und dein Gegenüber auch nicht.  
**Aber ihr könnt euch falsch verstehen.**





# Reflexion:

## Absicht & Wirkung



Nimm dir einen Moment für dich.

- 1** Was tue ich in unserer Beziehung oft mit guter Absicht?  
(z. B. helfen, erklären, nachfragen, zurückziehen, organisieren)

---

---

---

---

- 2** Wie könnte das beim anderen ankommen?

---

---

---

---

- 3** Was überrascht mich daran?

---

---

---



Du bist nicht falsch.  
Und dein Gegenüber auch nicht.  
**Aber ihr könnt euch falsch verstehen.**





# Wir geben oft, *was wir selbst* brauchen



Ein weiterer Grund, warum Paare sich missverstehen:  
Viele Menschen zeigen Liebe so, wie sie selbst Liebe empfangen möchten.



Wer **Sicherheit** braucht, gibt Sicherheit.



Wer **Freiheit** braucht, gibt Freiheit.



Wer **Nähe** braucht, sucht Gespräch.



Wer **Ruhe** braucht, schenkt Raum.



Wer **Klarheit** braucht, will alles aussprechen.



Wer **Harmonie** braucht, vermeidet Konflikte.

Das ist nicht falsch.

Es ist sogar sehr menschlich.

Aber es kann dazu führen, dass wir dem anderen genau das geben,  
was für uns selbst wichtig wäre – und dabei übersehen,  
was der andere wirklich braucht.



Dann denkt einer:  
*„Ich gebe doch schon so viel.“*



Und der andere fühlt:  
**„Aber nicht das, was bei mir ankommt.“**





# Verständnis beginnt mit einer Frage



Statt zu urteilen, dürfen wir neugierig sein.

Nicht: „Warum machst du das?“

Sondern: „Was steckt dahinter?“

- 1 Welche guten Absichten könnten hinter diesem Verhalten stehen?

---

---

---

- 2 Was könnte dein Gegenüber gerade brauchen – auch wenn es nicht danach aussieht?

---

---

---

- 3 Was hilft dir, neugierig zu bleiben, statt in Bewertung zu verfallen?

---

---

---



Neugier öffnet Türen.  
Urteile schließen sie.  
Stell Fragen, die verbinden.





# Reflexion:

## Meine Art zu lieben



Nimm dir ein paar Minuten Zeit und beantworte die Fragen ehrlich für dich.

### 1 Wie zeige ich Liebe im Alltag?

Zum Beispiel durch:

Gespräche · Hilfe · Planung · Körpernähe · Humor · Verlässlichkeit ·  
Freiraum · kleine Gesten · Verantwortung · gemeinsame Zeit

Meine Antwort:

---

---

---

### 2 Woran merke ich selbst, dass ich geliebt werde?

Meine Antwort:

---

---

---

### 3 Ist das dasselbe – oder gibt es eine Lücke?

Meine Antwort:

---

---

---

### 4 Was könnte mein Partner / meine Partnerin brauchen, das ich vielleicht noch nicht richtig wahrnehme?

Meine Antwort:

---

---

---



Manchmal beginnt Verbindung genau dort,  
wo wir aufhören, nur aus unserer eigenen Welt heraus zu lieben.













# Wenn ihr streitet, geht es selten nur um das Thema



Viele Paare streiten scheinbar über Kleinigkeiten.  
Über den Haushalt.  
Über das Handy.  
Über Zeit.  
Über Geld.  
Über Tonfall.  
Über Planung.  
Über Nähe oder Rückzug.

Aber oft ist das sichtbare Thema nur die **Oberfläche**.  
Darunter liegt **etwas Tieferes**:

-  Ich fühle mich nicht gesehen.
-  Ich fühle mich allein.
-  Ich fühle mich nicht wichtig.
-  Ich brauche Sicherheit.
-  Ich brauche Raum.
-  Ich möchte ernst genommen werden.
-  Ich habe Angst, dich zu verlieren.
-  Ich weiß nicht, wie ich dich erreichen soll.

Wenn wir nur über das äußere Thema sprechen,  
drehen wir uns oft im Kreis.

Wenn wir aber beginnen zu fragen:  
**„Was liegt eigentlich darunter?“**  
dann entsteht eine **neue Ebene von Verbindung**.



Hinter einem Konflikt liegt oft  
kein falscher Mensch,  
sondern **ein unerfülltes Bedürfnis**.





# Reflexion:

## Was liegt darunter?



Denkt an einen typischen kleinen Konflikt zwischen euch.  
Nicht den größten Streit.  
Nehmt etwas Alltägliches.

### 1 Worum geht es an der Oberfläche?

---

---

---

---

### 2 Was könnte darunter liegen?

Zum Beispiel:

*Sicherheit, Nähe, Wertschätzung, Ruhe, Freiheit, Aufmerksamkeit, Verlässlichkeit.*

---

---

---

---

### 3 Was wünsche ich mir eigentlich?

---

---

---

---

### 4 Was könnte mein Gegenüber eigentlich brauchen?

---

---

---

---



Ein Konflikt wird oft erst dann lösbar,  
wenn wir nicht nur über das Verhalten sprechen,  
sondern über **das Bedürfnis dahinter**.





# Ein Gesprächsimpuls für euch



Wenn ihr mögt, nehmt euch 10 Minuten Zeit.  
Eine Person spricht.  
Die andere hört nur zu.  
Nicht erklären.  
Nicht verteidigen.  
Nicht korrigieren.  
Nur zuhören.

- 1 Frage 1:**  
Wann fühlst du dich von mir wirklich verstanden?

---

- 2 Frage 2:**  
Wann fühlst du dich von mir eher nicht erreicht?

---

- 3 Frage 3:**  
Was würde dir helfen, dich in unserer Beziehung  
sicherer oder verbundener zu fühlen?

---

Danach wechselt ihr.

 **Wichtig:**

**Nicht:**

„Du machst immer ...“

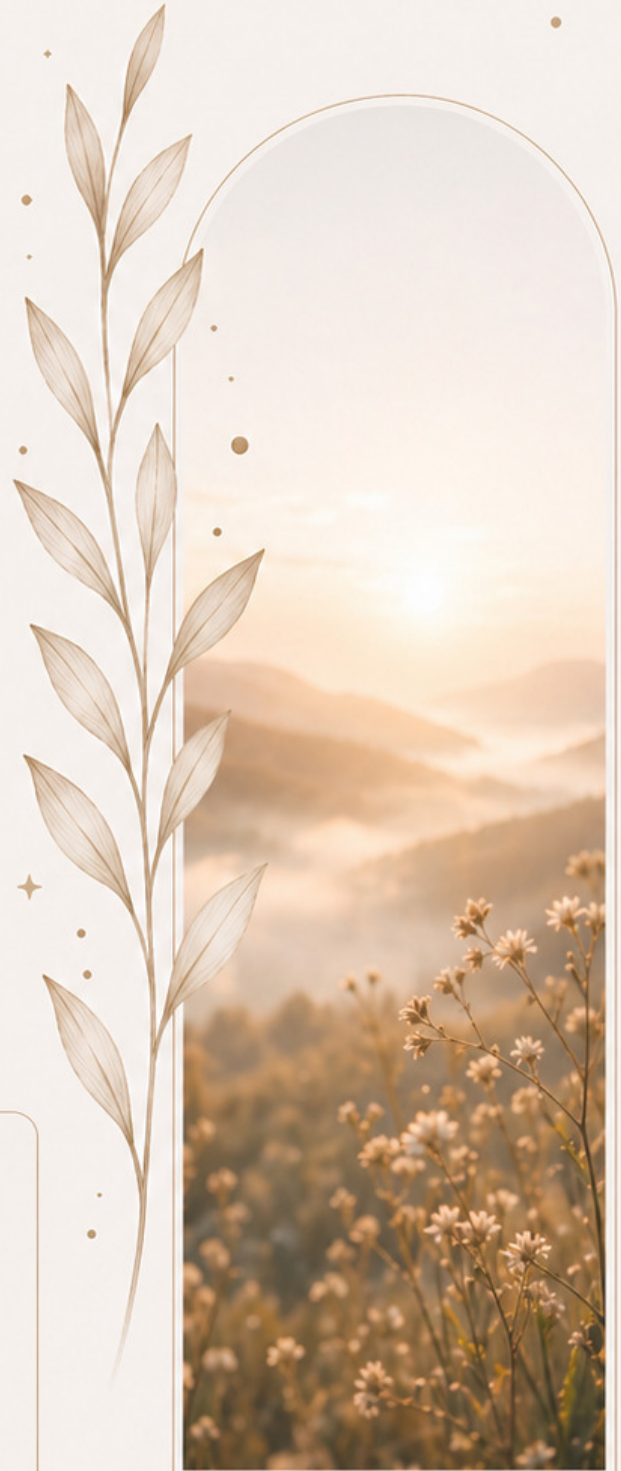
**Sondern lieber:**

„Ich fühle ...“

„Ich wünsche mir ...“

„Mir würde helfen ...“

„Bei mir kommt es manchmal so an ...“





# Bewusstes Wir beginnt *mit Verstehen*



Vielleicht habt ihr beim Lesen oder Ausfüllen schon gemerkt:  
Es geht nicht darum, wer von euch richtig oder falsch ist.  
Es geht darum, besser zu verstehen, was zwischen euch passiert.

Denn Beziehung besteht nicht nur aus zwei Menschen.  
Zwischen euch entsteht eine eigene Dynamik.  
Manchmal verbindet sie euch.  
Manchmal trennt sie euch.  
Und manchmal versteht ihr erst im Nachhinein,  
warum ein Gespräch plötzlich gekippt ist.

Genau hier setzt **bewusstes.wir** an.  
Ich begleite Paare dabei, ihre Dynamik bewusster zu erkennen:

- ♥ wie ihr liebt,
- ♥ wie ihr reagiert,
- ♥ wo ihr euch ergänzt,
- ♥ wo ihr euch missversteht
- ♥ und was euer Wir braucht, um wachsen zu können.



Es geht nicht darum,  
wer recht hat.  
Sondern darum,  
**was euch verstehen hilft.**





# Einladung

## *tiefer zu verstehen*



Wenn ihr tiefer verstehen möchtet, was wirklich zwischen euch wirkt, dann ist eine gemeinsame Beziehungsanalyse der nächste Schritt.

Dabei schauen wir nicht nur auf einzelne Konflikte, sondern auf eure Verbindung als Ganzes:



### **bewusstes.ich**

Wer bin ich in Beziehung?



### **bewusstes.du**

Wie tickt mein Gegenüber?



### **bewusstes.wir**

Welche Dynamik entsteht zwischen uns?

Die Analyse kann euch helfen, nicht länger nur auf Verhalten zu reagieren, sondern die Muster dahinter zu verstehen.

Wenn ihr euch liebt, aber euch manchmal nicht erreicht, ist das vielleicht kein Zeichen gegen euch.

Vielleicht ist es eine Einladung, euch bewusster zu begegnen.



Es geht nicht darum, alles sofort zu lösen. Sondern darum, **euch bewusster zu begegnen.**





# Zum Abschluss

## *für euer bewusstes Wir*



Vielleicht nehmt ihr aus diesem Workbook vor allem eines mit:  
Es geht nicht darum, immer einer Meinung zu sein.  
Es geht darum, einander besser zu verstehen.

Ihr dürft unterschiedlich sein.  
Ihr dürft lernen.  
Ihr dürft innehalten, nachfragen und neu hinschauen.

Verbindung entsteht nicht durch Perfektion.  
Sondern durch Bewusstheit, Ehrlichkeit und den Wunsch,  
einander wirklich zu erreichen.



### **bewusstes.ich**

Ich nehme meine innere Welt ernst.



### **bewusstes.du**

Ich werde neugierig auf dein Erleben.



### **bewusstes.wir**

Wir gestalten Verbindung bewusst.



Ihr müsst nicht alles sofort lösen.  
Aber ihr könnt heute beginnen,  
euch klarer zu sehen,  
ehrlicher zu sprechen  
und liebevoller zu verstehen.





# Danke

*für euer bewusstes Wir*

Wenn ihr euch Zeit für dieses Workbook genommen habt,  
habt ihr bereits etwas Wichtiges getan:  
Ihr habt begonnen, eure Beziehung bewusster zu betrachten.

Vielleicht nehmt ihr aus diesem Workbook vor allem eines mit:  
Es geht nicht darum, immer einer Meinung zu sein.  
Es geht darum, einander besser zu verstehen.


Ihr müsst nicht alles sofort lösen.  
Aber ihr könnt immer wieder neu beginnen:  
mit Zuhören,  
mit Ehrlichkeit,  
mit Offenheit  
und mit dem Wunsch,  
euch wirklich zu erreichen.



Danke, dass ihr euch Zeit  
für euer **bewusstes Wir** genommen habt.

Von Herzen,

*Susann*

 Instagram: @bewusstes.wir

