

3 Geheimnisse für mehr Leichtigkeit und Nähe in der Beziehung

... ohne dich weiter zwischen Schuldzuweisungen, Unsicherheit und Rückzug aufzureiben.

In diesem Guide zeige ich dir...

... die 5 typischen Probleme, vor denen Paare in Beziehungskrisen stehen und die wahrscheinlich auch dir bekannt vorkommen.

... warum du dringend aufhören musst, dich zu verbiegen und was du stattdessen tun musst.

... wie du zu Klarheit, Sicherheit und Vertrauen in deiner Beziehung kommst und dadurch wieder mehr Leichtigkeit und Nähe und entsteht

BONUS:

Wir enthüllen dir 3 Fallstudien von Menschen, die es geschafft haben, eine erfüllte, respektvolle und tragfähige Beziehung zueinander aufzubauen

Der exklusiv Guide für vielbeschäftigte Paare
in Beziehungskrisen
Zurück zur Verbindung und Vertrauen

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Dieser Guide ist eine absolute Pflichtlektüre für dich, wenn du in einer Beziehungskrise steckst und dir wünschst, wieder echte Nähe und Vertrauen aufzubauen.

Vielleicht kämpfst du um eure Beziehung, fühlst dich erschöpft, traurig oder wütend – auf deinen Partner oder auf dich selbst. Vor allem aber hast du Angst, dass die Liebe zwischen euch verloren geht, obwohl sie dir einst sicher erschien. Es fehlt dir nicht an Liebe oder gutem Willen, sondern an Orientierung.

Möglicherweise hoffst du, dass sich alles zum Guten wendet, wenn dein Gegenüber sich ändert oder äußere Umstände besser werden. Doch gerade hier liegt oft der entscheidende Denkfehler.

Wenn du dich wiedererkennst, dann deshalb, weil dir bisher das Verständnis für die Zusammenhänge und das richtige Handwerkszeug für euren Beziehungsalltag gefehlt hat.

Dieser Guide ist keine der zahllosen Werbebroschüren, wie du sie vielleicht kennst. Das Ziel dieses Dossiers ist es, dich zu inspirieren, dir wertvolles Expertenwissen an die Hand zu geben und möglicherweise auch den ein oder anderen Aha-Effekt auszulösen.

Und falls mir das mit dieser Ausgabe gelingt, dann hat mein persönliches Schreiben an dich seinen Zweck erfüllt.

Ich wünsche dir viel Spaß damit!



Autorin: Silke Baumann

Geschäftsführerin & Gründerin von
Mensch sein & Entwicklung

- Abschluss als staatlich geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Zertifizierte Beraterin für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie (ILP®)
- Zertifizierte ILP®-Beraterin für Paar- und Partnerberatung sowie Businessberatung
- 10 Jahre Erfahrung in der Selbstständigkeit
- Hat in dieser Zeit mehrere Hundert Paare und Einzelpersonen betreut
- Spezialisiert auf Paare/Partner in Beziehungskrisen vor, während und nach ihrer Beziehung

5 typische Probleme, vor denen Paare in Beziehungskrisen stehen

Problem 01

Ungelöste Konflikte belasten eure Beziehung immer wieder

Wiederkehrende Konflikte drehen sich im Kreis und führen immer wieder zu denselben Verletzungen. Gespräche bleiben sachlich oder angespannt, Nähe und Berührung werden seltener, jedes Wort kann Streit auslösen. Das Vertrauen schwindet, und ihr fühlt euch nicht gehört oder verstanden.

Du fragst dich, wie es so weit kommen konnte und ob noch etwas zu retten ist. Du bist bereit, das Gespräch neu zu suchen – doch es fehlt dir das Wissen, alte Muster zu erkennen, die Dynamik zu verändern und konstruktiv mit Schmerz umzugehen.

Problem 02

Du hast Schwierigkeiten deine Bedürfnisse klar auszudrücken

Du suchst nach einer wertschätzenden, unterstützenden, liebevollen Beziehung, doch Dir fehlt der Mut offen mit deinen Wünschen auf deinen Partner zuzugehen? Du hast Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen oder Bedürfnisse zu formulieren und sagst oft "Ja" obwohl du "Nein" meinst. Dich belastet noch nicht klar zu haben, wie du Freude und Tragfähigkeit für dein Lebensglück schaffen kannst.

Problem 03

Zwischen Arbeit und Alltag bleibt kaum Raum für euch?

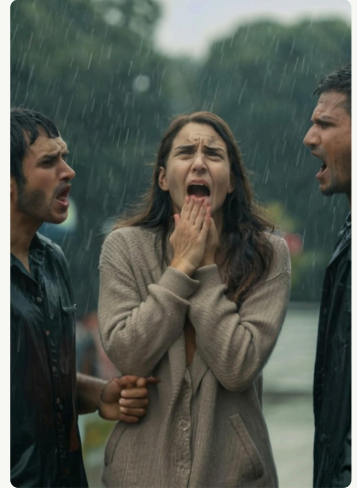
Privates und Berufliches lassen sich kaum trennen. Stress und Leistungsdruck mindern eure Beziehungsqualität. Die Balance zwischen Alltag, Arbeit und Beziehung geht verloren.

Ihr könnt euch nicht mehr fallen lassen, emotionale und körperliche Nähe nehmen ab. Frustration wächst, auch in der Intimität. Gemeinsame Lösungen, um euch wieder näherzukommen und euch verbunden zu fühlen, scheinen unerreichbar.

X Problem 04

Du hast jemanden getroffen, der dich wieder zum Leuchten bringt. Aber du bist nicht frei.

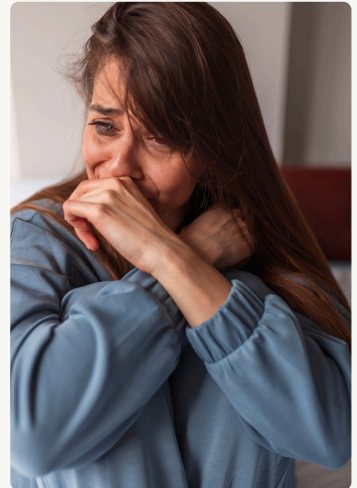
Vielleicht bist du nicht aktiv auf der Suche gewesen. Aber da ist jemand, der dich sieht. Wirklich sieht. Und du merkst, wie sehr dir das gefehlt hat. Doch du bist vergeben – und innerlich zerrissen. Du fühlst dich schuldig – obwohl du dich einfach nur wieder lebendig fühlst. Deine Gedanken kreisen, dein Herz schlägt schneller – und du fühlst dich zerrissen. Schuld, Sehnsucht, Loyalität – alles auf einmal. Du brauchst keine schnellen Antworten. Aber du brauchst Raum.



X Problem 05

Du sehnst dich nach tieferer Sinnhaftigkeit oder innerer Ruhe

Früher war da Leichtigkeit – ihr habt gelacht, euch verstanden und gegenseitig getragen. Heute fühlt sich vieles nach Pflicht an: funktionieren, organisieren, durchhalten. Du vermisst das innere Warum eurer Beziehung, dieses selbstverständliche Ja. Statt Geborgenheit spürst du Anspannung, statt Freude oft nur Leere. Du fragst dich, wohin eure Verbindung verschwunden ist – und ob ihr euch jemals wieder ohne Druck und Erwartungen begegnen könnt.



Keine Sorge, diese Probleme sind zunächst sehr verbreitet und bei den meisten Paaren und Partnerschaften bekannt. Was du brauchst, ist eine Strategie, die zu dir und deinen Werten passt, aber gleichzeitig auch eure Beziehung voran bringt.

Auf der nächsten Seite zeigen ich dir, wie du genau das schaffst ...

3 Geheimnisse für mehr Leichtigkeit und Nähe in der Beziehung

Geheimnis 01

Gewinne Klarheit über dich und deine Beziehung

Die Basis einer gelungenen Partnerschaft ist Klarheit darüber, was dich und euch glücklich macht. Deshalb ist es wichtig, dass du für dich erkennst, unter welchen Bedingungen du dich wohlfühlst, wie dein optimaler Partner sein sollte und wie du selbst als Partner wirken willst. Für gemeinsame Lösungen ist ein klares Bild deiner Beziehungsziele entscheidend. Sobald du dir deine Ziele vorstellst, fällt es leichter, passende Strategien zu entwickeln.



Geheimnis 02

Durch Selbstbewusstsein wird der Alltag so viel leichter

Viele ahnen nicht, wie sehr ein gesundes Selbstbewusstsein den Beziehungsalltag erleichtert. Wer sich selbst annimmt, ist innerlich ruhiger, klarer, sicherer und kann leichter Grenzen setzen. Diese Stabilität zeigt sich in liebevoller Ausstrahlung, stärkerem Selbstwert und mehr Verständnis für den Partner. So wird der Alltag leichter, für dich, deinen Partner und eure gemeinsame Zeit.



Geheimnis 03

Nimm deine Beziehung nicht als Selbstverständlichkeit hin

In Krisenzeiten rücken Probleme oft in den Vordergrund, und unbewusst schiebt ihr die Schuld auf den anderen. Doch Schuldzuweisungen schaffen Distanz, nicht Nähe.

Richte deinen Blick deshalb bewusst auf das, was euch stärkt: kleine Momente, Gesten und Rituale, die Verbindung schaffen und guttun. Da in schwierigen Zeiten solche Ideen fehlen, nimm dir einen Moment Zeit und erstelle eine Liste mit stärkenden Dingen, für dich selbst und für euch als Paar.

Wenn diese nährenden Elemente wieder Raum bekommen, entsteht automatisch mehr Leichtigkeit, Wärme und Verständnis zwischen euch.



Soweit zur Theorie- auf den nächsten Seiten zeigen ich dir 3 Fallstudien von Menschen, die gemeinsam mit mir die 3 Geheimnisse angewendet haben. Außerdem enthülle ich dir die konkreten Ergebnisse, welche daraus resultiert sind.

Fallstudie 01



Ausgangssituation

Ich bin zu Silke Baumann in einer verzweifelten Lage gekommen. Meine Frau war seit mehr als einem Jahr sehr unzufrieden mit unserer Beziehung und wollte sich von mir trennen. Da ich lange Zeit das Problem nicht ernst genommen hatte, hing meine Ehe nur noch am seidenen Faden.

Jan Emmer,
Ehemann und Familienvater

Fallstudie 02



Ausgangssituation

Sandra und Michael, zwei Menschen, die sich eigentlich lieben, sich aber kaum noch erreichen. Sie konnten kaum noch miteinander sprechen, ohne dass ihre Gespräche eskalierten. Verletzungen, Vorwürfe und innerer Rückzug waren an der Tagesordnung und belastete das Familienleben und den Umgang mit den Kindern. Und obwohl sie beide wollten, dass es besser wird, wusste keiner mehr wie. In unserem Gespräch wurde schnell klar, die beiden sehnten sich nach echter Verbindung. Beide waren sich sicher: Sie wollen die Beziehung nicht verlieren – aber sie brauchen einen neuen Weg, wie sie miteinander umgehen.

Sandra und Michael,
leben in langjähriger Beziehung

Lösung

Schritt 1:

Raus aus der Eskalationsspirale

Wir trainierten den Ausstieg aus der Eskalationsspirale und lernten, wann ihr Körper auf Alarm schaltet – und wie sie genau dann innehalten, statt weiter in den Streit hineinzurutschen. Wir haben Stopp-Signale etabliert, kleine Übungen für zwischendurch, Atem-Anker und neue Regeln für schwierige Gespräche.



Schritt 2:

Lösung alter Muster

Nachdem nun wertschätzende Kommunikation wieder möglich war, deckten wir in Einzel- und Paarsitzungen alte Muster und Glaubenssätze auf und lösten sie. Dadurch konnte wieder Verständnis und Nähe entstehen.

Schritt 3:

Zukunftsperspektiven entwickeln

Eigene Bedürfnisse und gemeinsame Ziele wurden entwickelt. Weiterhin haben die beiden gelernt, ihre Bedürfnisse zielführend zu formulieren.



Ergebnis

“Es ist ruhiger geworden. Wir streiten nicht mehr so heftig. Ich fühle mich zum ersten Mal seit Monaten wieder sicher.“
Allein diese Entlastung hat im Familienalltag viel verändert. Es entstand wieder Raum zum Atmen, für echte Begegnung, für Hoffnung.

Fallstudie 03



Ausgangssituation

Silke Baumann hat für und mit uns, 9 leitende Mitarbeiter der FMG GmbH, einen interaktiven Psychographie-Vortrag in zwei Teilen gehalten. Ziel für uns war, die Kommunikation intern und extern, auch in Problem-Situationen, zu verstehen, zielorientiert zu führen und die Beziehung untereinander und zu den Kunden zu verbessern.

Christoph Tschainer, Niederlassungsleiter
Dresden Fernmelde- Montage Gotha
GmbH

Lösung

Schritt 1: Neue Ansätze und Gedanken

Mit Hilfe von Fragen und der Vermittlung des Persönlichkeitstypenmodells nach Dr. Friedmann mit anschließenden Selbsttest, fanden die Teilnehmer ihre eigenen Persönlichkeitstypen mit ihren Persönlichkeitsbereichen und Schlüsselfähigkeiten heraus und die anderen auch einzuschätzen.



Schritt 2: neue Umsetzungsansätze

Im Anschluss erlernen die Führungskräfte konstruktiver Zugänge zu den Persönlichkeiten der Mitarbeiter und externen Personen und lernten typengerecht zu kommunizieren. In Vorbereitung, während der Vorträge und im Nachgang gab es für jeden umfangreiches Informationsmaterial.



Schritt 3: Eingehen auf Fragen und Bedürfnisse

Auf die individuellen Fragen und Bedürfnisse in unserer Gruppe ginge Silke Baumann jederzeit ein und war und ist für uns für weitere Denkanstöße erreichbar.

Ergebnis

Silke Baumann hat es ausgezeichnet verstanden uns mitzunehmen, jedem eigene neue Ansätze, Gedanken, Techniken und Tools zur lösungsorientierten Gesprächsführung zu vermitteln.

Zusammenfassung

Anhand dieser Fallstudien erkennst du, dass es jetzt eine echte Chance gibt, eure Beziehung so zu verändern, dass emotionale Distanz, Erschöpfung und Kommunikationsprobleme der Vergangenheit angehören und wieder Nähe und Leichtigkeit entstehen.

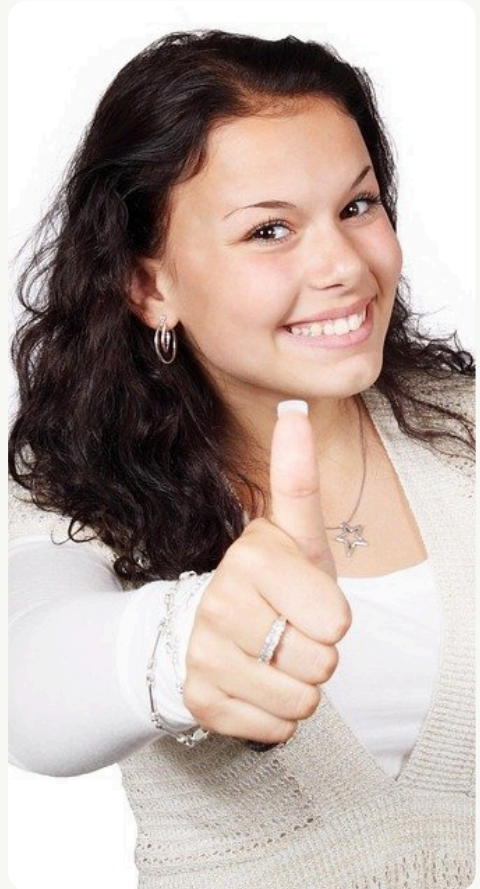
Meine Kunden aus ganz unterschiedlichen Ausgangssituationen berichten, wie befreiend es ist, Zusammenhänge zu verstehen und dadurch mehr Klarheit, Sicherheit und konkrete Handlungsoptionen in ihrer Beziehung zu gewinnen.

Weitere Ausschnitte von Kundenmeinungen findest du hier:
www.silkebaumann.de

Wenn du meine Kundengeschichten liest, klingt es zu schön, um wahr zu sein.

Und genau das wäre es auch, wenn ich es nicht schon mehrere Hundert mal in der Praxis bewiesen hätte, dass es genauso möglich ist.

Aus diesem Grund ist eine Zusammenarbeit mit mir kein Experiment: Meine Strategien sind erfolgserprobt und funktionieren in folgenden Bereichen nachweislich in der Praxis für:



Meine Kunden:

- Einzelpersonen in Beziehungskrisen mit/ohne Kinder
- Paare in privaten und geschäftlichen Beziehungen
- Führungskräfte, die ihre Beziehung zu ihrem Umfeld verbessern wollen
- Paare/Partner in Beziehungskrisen vor, während und nach ihrer Beziehung

Typische Themenbereiche meiner Arbeit:

- Emotionale Distanz
- Streit und Rückzug
- Verletzungen/Vertrauensbrüche
- Kommunikationsprobleme
- Mangelnde Nähe/Vertrauen
- Spannung zwischen Beruf und Beziehung
- Wiederkehrende Konflikte
- Verletzter Selbstwert



Willst du erfahren, wie deine Reise aussehen könnte ?

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

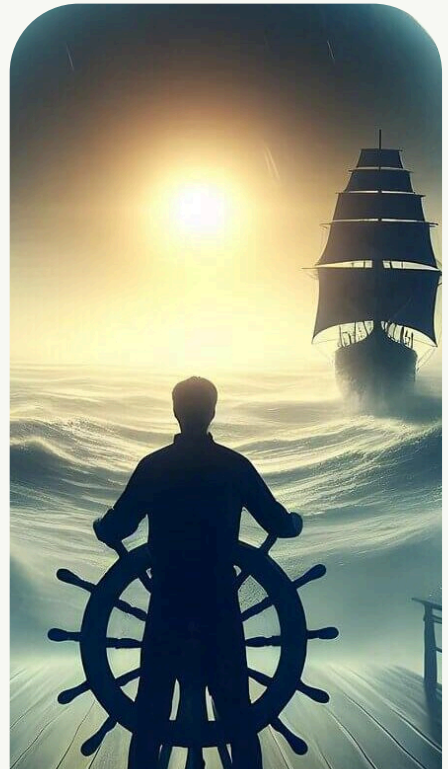
Alternativ kannst du auch eine kostenlose telefonische Beratung auf www.silkebaumann.de mit mir vereinbaren.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

In 7 Schritten zu mehr Leichtigkeit und Nähe in der Beziehung

1 Ihr erhaltet eine kostenlose Beratung mit mir als Expertin

In einer kostenlosen Erstberatung erstelle ich euch einen Schritt-für-Schritt-Plan, der für euch und eure Situation funktioniert. Entscheidet ihr euch nach der Beratung für eine Zusammenarbeit, dann bekommt ihr einen persönlichen Support über WhatsApp oder bei Bedarf auch über Telefon als Notfallkontakt zwischen unseren Terminen.



2 Wir loten eure Richtung und Perspektiven aus und stecken den Rahmen unserer Zusammenarbeit

Gemeinsam beleuchten wir eure Situation, loten Richtung und Perspektiven aus und konkretisieren euer gemeinsames Ziel für unsere Zusammenarbeit. Weiterhin werden wir die Rahmenbedingungen für unsere Zusammenarbeit abstimmen und dabei auf eure individuellen Wünsche eingehen.

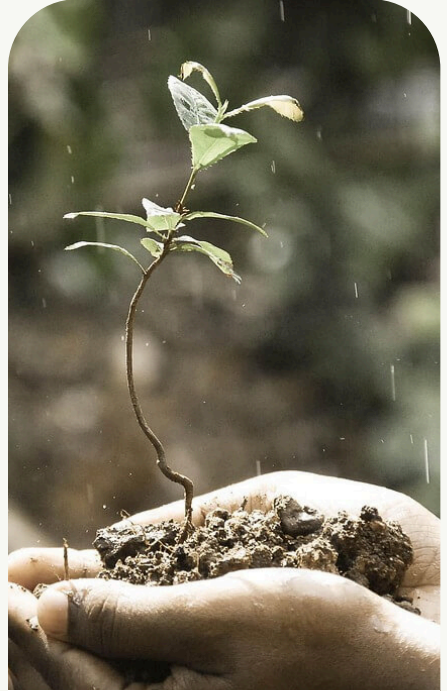
3

Ihr bekommt Hintergrundwissen um erfolgreicher mit euch und anderen umgehen zu können

Dazu erhaltet ihr unter anderem Einblick in die "Psychographie", einem Prozessmodell, welches die Persönlichkeit im Sinne einer "Landkarte,, widerspiegelt.

Das Modell hilft euch und andere in ihrer Wesensart zu erkennen, zu verstehen und angemessen mit euch und dem Umfeld umzugehen.

Ihr versteht wie ihr tickt, welche Gefühle, Gedanken eure Energie rauben, euch klein halten und wie ihr sie zum Heilen lösen könnt.



4

Wir bearbeiten eure Themen, damit ihr Mut und Kraft zurückgewinnt

Aufkommende Krisen, Ängste, Wut, Zweifel sowie andere Situationen und damit verbundene Emotionen werden betrachtet und gemeinsam bearbeitet. Hier bekommt

ihr entweder in Paar- oder Einzelsitzungen Hintergrundwissen vermittelt und werdet lernen, wie ihr eure Kraft für Veränderung und Neuanfang in euch aktivieren könnt.

Ihr setzt euch mit den besprochenen Themeninhalten aktiv auseinander und lernt euch dabei selbst besser kennen und einander verstehen.

5 Wir entwickeln gemeinsam für euch stimmige Lösungen

Wir schauen uns eure Herausforderungen und persönlichen Engpässe genau an, schaffen Orientierung und ihr lernt, wie ihr Schwierigkeiten, Wertschätzung, Achtsamkeit und stärkende Rituale nutzen könnt, um eure Beziehung aufzubauen und neue Wege zu gestalten.

Dabei erweitet ihr eure Handlungsoptionen und Perspektiven - ein enormer Gewinn, um zuversichtlicher, leichter und gelassener voranzukommen. Hier könnt ihr ganz viel gewinnen, wenn ihr euch einlasst und auch in anderen Lebensbereichen für euch nutzen. Ganz nebenbei steigert ihr damit euer Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.



6 Umsetzung, Reflexion und Feinjustierung

Zwischen den Terminen setzt ihr die Erkenntnisse mit dazu passenden Aufgaben in euren Alltag um. Zu jedem gemeinsamen Termin reflektieren wir gemeinsam, was schon gelungen ist und wo ihr noch Hilfe braucht, um eure Lösungen umzusetzen. Dazu bekommt ihr von mir alle Unterstützung, Motivation und konkretes Handwerkszeug.

Ich unterstütze euch bei Bedarf auch zwischen den Paarberatungsterminen per WhatsApp. Wenn es nötig stehe ich euch auch telefonisch zur Seite. Gerade in akuten Momenten bietet dieser Service euch schnelle, verlässliche Unterstützung und Sicherheit.

7 Ich führe euch durch den gesamten Prozess

In einer Zusammenarbeit bekommt ihr die Sicherheit, nach der ihr euch schon so lange gesehnt habt. Hier unterstütze ich euch mit all meinem Wissen und meiner Erfahrung aus unterschiedlichsten Lebensbereichen.

Ich habe mit Kunden aus unterschiedlichsten Bereichen und vielfältigsten Beziehungsthemen zusammengearbeitet und weiß, welche Schritte Paare, die sich in einer Beziehungskrise befinden für einen gelungenen und tragfähigen Neuanfang brauchen.



Über die Gründerin Silke Baumann

Wenn ich auf meinen Weg zurückblicke, sehe ich keine Perfektion, sondern Entwicklung. Schritte, die mich stärker und bewusster gemacht haben.

Meine eigene Beziehung scheiterte, alte Verletzungen lasteten auf mir, und der Druck, immer „funktionieren“ zu müssen, brachte mich an einen Punkt, an dem ich entschied: So kann es nicht weitergehen. Ich wollte raus aus dem Hamsterrad und suchte nach echten Lösungen.

Ich las Bücher, besuchte Seminare und absolvierte psychologische Ausbildungen. Daraus wuchs der Wunsch, Paaren zu zeigen, wie man belastende Kreisläufe durchbricht, ohne sich selbst zu verlieren.

2016 gründete ich "Mensch sein & Entwicklung". Seitdem verbinde ich persönliche Erfahrungen mit psychologischen Methoden und begleite Paare, Business-Paare und Einzelpersonen dabei, Klarheit zu gewinnen, Konflikte zu lösen und wieder Vertrauen, Nähe und Leichtigkeit zu erleben.



Was mein Angebot für euch besonders macht:

Individuelle Begleitung, die zu euch passt: abgestimmt auf eure Persönlichkeiten, eure Dynamik, euer Tempo, mit WhatsApp- Support und Notfalltelefon zwischen den Terminen.

Ein sicheren Raum, in dem alles ausgesprochen werden darf: ehrlich, wertschätzend, respektvoll.

Ihr setzt um, statt nur darüber zu reden: Dafür bekommt ihr passgenaue Übungen, Reflexionsfragen und konkrete Aufgaben, die euch direkt in die Umsetzung bringen.

Aufgaben zwischen den Terminen: Ihr erhaltet Aufgaben, die euch helfen neue Wege in euren Alltag zu integrieren.

Fokus auf Selbstbewusstseins und innere Stärke: damit ihr nachhaltig eure Beziehungsfähigkeit entwickelt und Konflikte künftig souveräner meistert.

Werkzeuge für's Leben: das vermittelte Handwerkszeug hilft euch nicht nur in der Paarbeziehung sondern auch in Familie, Beruf und Alltag stabiler, klarer und selbstsicherer zu agieren.

Einblick in die Zusammenarbeit

So stellen wir deinen Erfolg sicher:



Paarberatung (online oder offline)

Nach individueller Terminabsprache arbeiten wir gemeinsam an euren Themen. Die Zusammenarbeit wird dabei auf eure Bedürfnisse abgestimmt. Hier erhältst du echte persönliche Betreuung, die euch an euer Ziel begleitet



1:1 Betreuung

Bei komplexen und sehr individuellen Themengebieten ist es hilfreich, Einzelsitzungen zu nutzen. Dabei erhält jeder Partner jeweils die gleiche Anzahl an Einzelsitzungen um seinen Lösungsweg bei diesem Thema zu erarbeiten.

Arbeitsmaterial

Die Themen, die wir gemeinsam bearbeiten werden mit Arbeitsblättern, Hintergrundwissen und Aufgaben vertieft. Dadurch behaltet ihr den roten Faden, denn die Materialien helfen die Erkenntnisse festzuhalten und in euren Alltag zu übertragen. Außerdem macht ihr Fortschritte, die anhalten, weil Praxis, Reflexion und Wissen ineinandergreifen und eine nachhaltige Entwicklung ermöglichen.



WhatsApp-Support

Dieses Angebot bietet euch schnelle emotionale Unterstützung in akuten Momenten zwischen den Terminen – wenn Worte fehlen oder die Spannung zu Hause steigt.



Notfalltelefon

Wenn es bei euch brennt, seid ihr nicht allein: Schickt mir einfach eine kurze Sprachnachricht und wenn es nötig ist, rufe ich euch im Rahmen des WhatsApp-Supports direkt an. So bekommt ihr in akuten Momenten verlässliche Unterstützung.

Mein Standort

Meine Räume liegen in 09526 Heidersdorf, Am Lässigherd 2, Parken stehen kostenlos auf dem Grundstück zur Verfügung. Dieser Ort bietet nicht nur Naturidylle- sondern eine Auszeit vom Alltag. Kombiniert eure Sitzung mit einem Spaziergang im Wald oder einem Kaffeestopp zu zweit.



6 Fragen,
die ich häufig gestellt
bekomme

Was läuft eine Zusammenarbeit ab?

Über meinen Kalender könnt ihr ganz einfach einen kostenfreien Termin für unser erstes Kennenlerngespräch auswählen und ein paar Fragen beantworten. So spart ihr Zeit und habt sofort Klarheit, wann wir sprechen und ich bekomme eine erste Vorstellung von eurer Situation. Wie es dann weitergeht, besprechen wir individuell, abhängig von euren Themen und Zielen in einem Erstberatungsgespräch.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von deiner Ausgangssituation und den angestrebten Zielen begleite ich euch aktiv zwischen 2 und 12 Monaten. Erste Ergebnisse stellen sich bei meinen Kunden in der Regel schon nach den ersten Terminen ein. Meine maßgeschneiderten Angebote reichen dabei von aktiver, intensive persönliche Arbeit, an der Beziehung sowie am Selbstbewusstsein und Selbstwert bis hin zur Umsetzungsbegleitung zwischen den Terminen.

Müssen wir als Paar gemeinsam kommen?

Nein. Manchmal ist der Wunsch nach Veränderung in der Beziehung auf einer Seite stärker als auf der anderen. Auch wenn dein Partner oder deine Partnerin (noch) nicht bereit ist, an der Paarberatung teilzunehmen, bedeutet das nicht, dass du nichts tun kannst. Paarberatung kann auch dann sehr wirkungsvoll sein, wenn nur eine Person teilnimmt. Denn Beziehung ist ein dynamisches Zusammenspiel – und wenn sich eine Seite verändert, wirkt sich das oft ganz natürlich auf das Miteinander aus.

Was, wenn wir mitten in einer Krise stecken und wir unsicher sind?

Dann ist jetzt genau der richtige Zeitpunkt, denn in Krisen steckt oft das meiste Veränderungspotential. Ihr solltet bereit sein, ehrlich an euren Themen zu arbeiten. Auch Unsicherheit ist ganz normal. Im Erstkontakt prüfen wir gemeinsam, ob sich ein sicherer Raum entwickeln lässt, in dem ihr beide euch wohlfühlt.

Ich weiß nicht, ob ich die Beziehung weiterführen will. Können wir auch über Trennung sprechen?

Ja, absolut.
In meiner Begleitung geht es darum, ehrlich zu klären, welche Richtung für euch richtig ist – eine erneuerte, wertschätzende Verbindung oder eine respektvolle, einvernehmliche Trennung. Beides hat Raum – klar, achtsam und ohne Druck.

Können wir bestimmte Themen auch in Einzelsitzungen besprechen?

Ja. In manchen Fällen ist es hilfreich, Einzelsitzungen zu nutzen. Wichtig hier zu wissen: Die Anzahl der Einzelsitzungen sind für jeden Partner gleich.

Schlusswort

Liebe Leserin, lieber Leser,

bevor dieser Guide endet, möchte ich mich an dieser Stelle noch mit einem persönlichen Wort an dich wenden.

Ich hoffe die Informationen in diesem Guide können dich inspirieren und dir möglicherweise wieder einen kleinen „Lichtblick“ geben.

Durch die Zusammenarbeit mit mehreren Hundert Paaren und Einzelpersonen weiß ich genau, wie es sich anfühlt, wenn man manchmal „vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht“.

Aber wenn du eines aus dieser Lektüre mitnehmen sollst, dann, dass es eine Lösung für deine aktuelle Situation gibt.

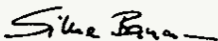
Daher möchte ich dich an dieser Stelle auch herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch einladen.

Dort zeige ich dir genau, was deine nächsten Schritte sind und welche Ergebnisse in deiner Situation möglich sind.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Deine Silke Baumann

A handwritten signature in black ink that reads "Silke Baumann". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal line extending to the right.

Urheberrechte

Urheberrechte © [Silke Baumann]

Dieser Guide wurde mit viel Sorgfalt und Erfahrung für euch erstellt. Es ist für eure persönliche Nutzung gedacht und soll euch auf eurem Weg unterstützen. Bitte respektiert meine Arbeit, indem ihr die Inhalte nicht vervielfältigt oder weitergebt.

Wenn ihr glaubt, dass dieser Guide auch anderen helfen kann, empfiehlt ihn gerne weiter:

<https://silkebaumann.de/>

Vielen Dank für eure Wertschätzung.



Willst auch du mehr Leichtigkeit und Nähe in deiner Beziehung, ohne dich weiter zwischen Schuldzuweisungen, Unsicherheiten und inneren Rückzug aufzureiben?

Dann sichere dir jetzt deine kostenlose Beratung auf www.silkebaumann.de