

## ✦ L-O-V-E GESPRÄCHE FÜR PAARE

### FÜR MOMENTE, IN DENEN IHR EUCH WIRKLICH BEGEGNEN WOLLT

Es gibt Abende, an denen man nebeneinandersitzt  
und trotzdem das Gefühl hat: Wir sind gerade weit voneinander entfernt.

Nicht weil etwas schiefgelaufen ist.  
Sondern weil das Leben manchmal einfach viel Raum einnimmt.

Die Kinder. Der Alltag. Die To-do-Listen.  
Die Gespräche über das, was erledigt werden muss.

Und dann, irgendwo darunter:  
Der Wunsch nach echtem Kontakt.  
Nach einem Gespräch, das zählt.

Die L-O-V-E Gespräche aus der emotionsfokussierten Paartherapie  
sind für genau diese Momente entstanden.

Sie laden euch ein, wieder zueinander zu finden.  
Achtsam. Ehrlich. Verbunden.

#### ✦ Bevor ihr beginnt

Wählt einen Moment, der wirklich gehört euch.  
Nicht zwischen zwei Terminen.  
Nicht wenn die Kinder gleich nach Hause kommen.

Sondern ein Moment, in dem ihr beide ankommen könnt.

Nehmt euch 30 Minuten - jeder bekommt 15 Minuten Raum.  
Stellt einen Wecker, damit ihr den Kopf frei habt.  
Sucht euch einen Ort, an dem ihr euch wohl und sicher fühlt.

Handys aus.  
Keine Unterbrechungen.

Nur ihr.

## ✦ L-O-V-E LISTEN · ZUHÖREN

*Wirklich da sein*

Zuhören klingt einfach.  
Und doch ist es eine der anspruchsvollsten Dinge, die es gibt.

In diesem Schritt bekommt der Sprecher vollständig Raum.  
Der Zuhörende ist präsent - ruhig, offen, ohne Agenda.

Nicht um zu widersprechen.  
Nicht um die Geschichte geradezurücken.  
Sondern um wirklich zu hören, was da ist.

Lasst in euch entstehen:  
*Was bewegt meinen Partner, meine Partnerin gerade wirklich?  
Welche Gefühle zeigen sich - auch zwischen den Worten?  
Was könnte darunter liegen?*

Manchmal sagt das Herz mehr als der Satz.  
Hört auf beides.

## ✦ L-O-V-E - OPEN UP · SICH ÖFFNEN

*Teilen, was in euch lebt*

Wenn ihr sprecht, bleibt bei euch.  
Bei dem, was wirklich da ist - nicht bei dem, was ihr denkt, sagen zu sollen.

Ihr müsst nichts erklären oder begründen. Ihr dürft einfach mitteilen.

*„Ich merke, dass mich gerade ... beschäftigt.“  
„In mir ist gerade ... und ich weiß selbst noch nicht ganz, warum.“  
„Was ich mir wünsche, ist ...“  
„Was mir schwerfällt zu sagen, ist ...“*

Und wenn die Worte nicht sofort kommen:  
Lasst Stille entstehen.  
Auch sie gehört zu diesem Gespräch.

## ✦ L-O-V-E - VALIDATE · WÜRDIGEN

*Das Erleben des anderen ernst nehmen*

Nach dem Sprechen kommt dieser kostbare Moment:  
Den anderen wirklich gehört zu haben.  
Und es ihm zu zeigen.

Nicht mit einer Lösung. Nicht mit einem Rat.  
Sondern mit Anerkennung.

*„Ich kann verstehen, dass sich das für dich so anfühlt.“  
„Das ergibt für mich Sinn, wenn ich dich so höre.“  
„Ich sehe, wie viel dir das bedeutet.“*

Es geht nicht darum, einer Meinung zu sein.  
Es geht darum, dem anderen zu sagen:  
*Dein Erleben ist real. Es ist wichtig. Ich nehme es ernst.*

## ✦ L-O-V-E - EMPATHIZE · EINFÜHLEN

*Mitfühlen und Nähe entstehen lassen*

Hier entsteht oft das, wofür ihr dieses Gespräch begonnen habt:  
Echte Verbindung.

Ihr lasst euch berühren.  
Nicht von dem, was ihr analysiert --  
sondern von dem, was ihr spürt.

*„Das macht mich gerade ganz berührt, dich so zu hören.“  
„Ich gehe innerlich mit dir mit.“  
„Ich bin gerade ganz nah bei dir.“*

Das braucht keine großen Worte.  
Manchmal ist es ein Blick. Eine Hand. Ein stilles *Ich bin da*.

## ✦ WENN ES SCHWER WIRD

Manchmal passiert es, dass etwas Gesagtes wehtut.  
Dass ihr euch plötzlich angegriffen fühlt.  
Dass der Reflex kommt: verteidigen, erklären, richtigstellen.

Das ist zutiefst menschlich.

Nehmt diesen Impuls wahr und lasst ihn einen Augenblick da sein, ohne ihm sofort zu folgen.

*„Ich merke, ich fühle mich gerade angegriffen.“*

Das zu bemerken, ist schon viel.

Denn dann habt ihr eine Wahl.

Gebt euch Zeit.

Und beginnt immer wieder neu.

## ✦ AM ENDE

Nehmt euch am Ende einen Moment.

Spürt nach, was das Gespräch mit euch gemacht hat.

*„Ich fühle mich dir gerade näher.“*

*„Es hat mir gutgetan, das mit dir zu teilen.“*

*„Danke, dass du mir zugehört hast.“*

Ihr müsst nichts perfekt machen.

Es geht nicht um Technik.

Es geht darum, dass ihr euch zuhört.

Dass ihr euch zeigt.

Dass ihr euch begegnet.

*Ich wünsche euch viele solcher Momente, in denen ihr euch wirklich begegnet.*

## ✦ VIELLEICHT IST DAS DEIN ODER EUER NÄCHSTER SCHRITT

Wenn dich dieses Thema neugierig gemacht hat und du tiefer eintauchen möchtest, findest du in meinem Einsteigerkurs

„Nervensystem & Beziehung verstehen“ oder im Kurs „Warum versteht mein Partner mich nicht?“

weitere Impulse, Übungen und auch verständlich erklärte Hintergründe aus der Bindungstheorie und der Arbeit mit dem Nervensystem.

So kannst du dein eigenes Erleben noch besser einordnen – und neue Wege im Umgang damit entwickeln.

Ich freue mich, wenn ich dich dabei weiterhin ein Stück begleiten darf.

