

# Der exklusive Guide für Paare in Langzeitbeziehungen

**BONUS:**  
Du erhältst meinen  
3-Schritte-Ansatz.  
Vermeide Eskalation -  
schaffe Verbindung



**Impulse**, eine liebevolle Beziehung  
auf Augenhöhe zu führen



**LIEBE LESERIN,  
LIEBER LESER,**

dieser Guide richtet sich an euch als Paar, das beruflich viel Verantwortung trägt – und gleichzeitig merkt, dass die Beziehung gerade zu kurz kommt.

Vielleicht habt ihr das Gefühl, einander nicht mehr wirklich zu erreichen, obwohl ihr euch eigentlich liebt und schätzt.

Vielleicht kennt ihr diese Situation: Euer Alltag funktioniert, beruflich läuft es gut – und trotzdem fehlt euch die innere Nähe, Leichtigkeit und Verbundenheit, die ihr früher hattet. Gespräche enden zu oft im Missverständnis, Streit oder Rückzug. Und manchmal fühlt es sich so an, als würdet ihr in zwei verschiedenen Welten leben.

Ich habe diesen Guide geschrieben, um euch zu zeigen: Ihr müsst da nicht allein durch. Und vor allem: Ihr seid nicht „kaputt“ – ihr steckt einfach in Mustern, die erfolgreiche Paare oft besonders stark treffen.

Als Paarcoach begleite ich seit vielen Jahren Paare wie euch dabei, wieder in Verbindung zu kommen – ohne Schuldzuweisungen, ohne Drama, dafür mit Klarheit, emotionaler Verantwortung und einer liebevollen Haltung.

Ich wünsche euch viel Erkenntnis und Mut beim Lesen.

Und vielleicht ist dieser Guide der erste Schritt zurück zu dem Team, das ihr einmal wart – und wieder sein könnt.

*Herzlich, Judith*

**AUTOR: Judith Ulrici | Beziehung als Entwicklungsort**

- Beraterin, Coach und Mentorin für Paare in Langzeitbeziehungen
- Ernährungsberaterin mit B-Lizenz
- jahrelange Erfahrung in der Arbeit mit Paaren
- hat über 300 Paare in Langzeitbeziehungen betreut
- Coaching-Ausbildung bei Veit Lindau
- Ausbildung Integrative Paartherapie (Institut für integrative Paartherapie, Berlin)
- Ausbildung Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) nach Sue Johnson, Berlin
- bekannt aus renommierten Magazinen wie HR-Today, Unternehmer & OnlineMarketingMagazin



# Impulse für mehr Verbindung, Verständnis und Nähe in einer reifen, beruflich geforderten Ehe

## Impuls 1

### Das 10-Minuten-Zuhör-Ritual

Nehmt euch einmal pro Woche 20 Minuten Zeit – 10 Minuten für jede\*n von euch. In dieser Zeit darf eine Person sprechen, ohne unterbrochen, kommentiert oder korrigiert zu werden. Der andere hört einfach zu.

**Nicht analysieren.**

**Nicht verbessern.**

**Nicht rechtfertigen.**

**Nur zuhören.**

### SO KÖNNTE DAS ABLAUFEN:

1. *Timer auf 10 Minuten.*
2. *Eine\*r spricht über das, was gerade innerlich bewegt: Gefühle, Druck, Bedürfnisse, Wünsche, Unsicherheiten, kleine Freuden, stille Verletzungen.*
3. *Der andere hört zu.*
4. *Mit offenem Herzen, ohne Verteidigung, ohne Lösungsdruck.*
1. *Der Fokus liegt darauf, den inneren Raum des anderen wirklich zu verstehen.*
2. *Rollentausch nach 10 Minuten.*

Dieses Ritual hat eine enorme Wirkung, gerade bei Paaren, die beruflich viel kommunizieren, aber privat oft zu kurz kommen:

Es schafft **Sichtbarkeit, Entlastung** und **emotionale Nähe** – ohne Streit, ohne Diskussion, ohne Druck.

Ihr werdet überrascht sein, wie viel Verbundenheit entsteht, wenn man sich einmal pro Woche einfach nur erlaubt, gehört zu werden.

## Impuls 2

### PAUSE STATT "PUSH"

Sobald ihr merkt, dass ihr beginnt zu kämpfen statt zu reden, macht eine bewusste **30-Sekunden-Pause**.

Nicht weggehen – nur innehalten.

Einmal tief ausatmen, Schultern sinken lassen und kurz innerlich sagen:

**„STOPP. WIR WOLLEN VERBINDUNG – NICHT KÄMPFEN.“**

Diese Mini-Unterbrechung beruhigt euer Nervensystem und verhindert, dass ihr aus Stress heraus Dinge sagt, die ihr nicht meint.

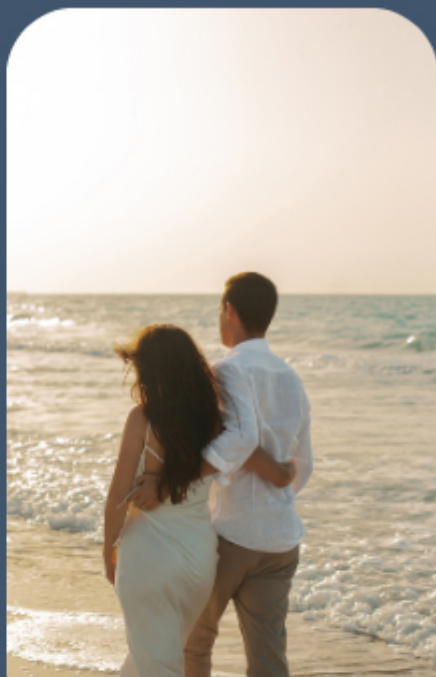
Eine so kurze Pause reicht oft schon, um bis zu 80 % aller Eskalationen zu verhindern.

In diesen paar Sekunden entsteht wieder Raum für Klarheit, Zuhören und Verbindung – statt weiter in die Streitspirale zu rutschen.



### 3 Ihr macht neue Erfahrungen miteinander

Mit diesem neuen Verständnis verändert sich langsam auch Euer Verhalten in **schwierigen Situationen**. Ihr reagiert anders als bisher – mit mehr Zuhören, mehr Klarheit und weniger Angriff oder Rückzug. Konflikte eskalieren seltener, und Ihr erlebt, dass Ihr auch in schwierigen Momenten miteinander verbunden bleiben könnt.



### 4 Sicherheit, Vertrauen und Verbindung wachsen wieder

Durch diese neuen Erfahrungen entsteht nach und nach wieder mehr **Sicherheit** in Eurer **Beziehung**. Ihr fühlt Euch wieder eher als Team, erlebt mehr Nähe und merkt, dass Ihr gemeinsam Lösungen finden könnt, statt immer wieder gegeneinander zu kämpfen.

### 5 Alte Verletzungen können heilen

Wenn wieder genügend Sicherheit und Vertrauen entstanden sind, können auch alte Verletzungen verarbeitet werden. Ihr lernt, einander wirklich zuzuhören, **Verantwortung** für eigenes Verhalten zu übernehmen und dem anderen zu zeigen, dass Ihr seine Gefühle verstanden habt. Dadurch können alte Wunden langsam heilen und Platz für eine neue Form von Nähe und Verbindung entstehen.



# Über mich

Ich helfe Paaren in Langzeitbeziehungen dabei, aus wiederkehrenden Konfliktspiralen auszusteigen, offen und ehrlich zu kommunizieren und wieder Nähe, Intimität und echtes Teamgefühl zu erleben. Mein beruflicher Weg begann als Hebamme. Viele Jahre habe ich Frauen, Paare und Familien in Schwangerschaft, Hausgeburten und im Wochenbett begleitet. Diese Arbeit hat mir tiefe Einblicke in die persönlichen Dynamiken von Beziehungen ermöglicht und mein Interesse für emotionale Prozesse nachhaltig geprägt. Das Vertrauen, das mir Menschen in dieser sensiblen Zeit entgegenbrachten, hat meine Art zu begleiten stark geprägt: klar, nahbar, empathisch und zugleich strukturiert.



## Mein Weg zur Paarberatung

Der Weg zur Paarberatung begann mit meiner eigenen Beziehungskrise. Zwischen Kindern, Beruf und Alltag erfuhr ich, dass mein Mann eine Affäre hatte – ein Moment, der alles ins Wanken brachte. Nach einer schmerzhaften Zeit wurde uns klar: Wir wollen uns nicht trennen, aber so können wir auch nicht weitermachen. Also begannen wir, uns intensiv mit unseren Kommunikations- und Beziehungsmustern auseinanderzusetzen.

Diese Erfahrung hat meine Beziehung, meine Persönlichkeit und meine Arbeit nachhaltig geprägt. Heute bin ich dankbar für diesen Weg – denn ohne diese Krise wären wir als Paar nicht dort, wo wir heute stehen.

In meiner Arbeit erlebe ich immer wieder: Viele Paarprobleme sind lösbar und viele Trennungen unnötig. Entscheidend ist, die unbewussten Konflikt- und Kommunikationsmuster zu verstehen, die hinter Streit, Rückzug und Distanz stehen. Erst wenn diese Dynamiken sichtbar werden, kann echte und nachhaltige Veränderung entstehen. Ich arbeite auf Grundlage der Emotionsfokussierten Paartherapie (EFT) nach Sue Johnson, einem wissenschaftlich gut erforschten Ansatz, der Paaren hilft, wieder emotionale Sicherheit, Verständnis und Verbindung aufzubauen.

### MEINE QUALIFIKATIONEN:

- **Life Trust Coach Ausbildung (Veit Lindau)**
- **Integrative Paartherapie (Institut für Integrative Paartherapie, Berlin)**
- **Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) nach Sue Johnson**

Ich bin 1980 geboren, verheiratet und Mutter von drei Kindern. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie herausfordernd es sein kann, Familie, Alltag und Beziehung miteinander zu verbinden – und wie erfüllend es ist, wenn eine Partnerschaft wieder zu einem Ort von Nähe, Kraft und Entwicklung wird.



## Willst du erfahren, wie Eure gemeinsame 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.judith-ulrici.de](http://www.judith-ulrici.de) anfordern.

Ich freue mich darauf, Dich und Euch kennenzulernen!

# Schlusswort

**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

bevor dieser Report endet, möchte ich dir noch ein persönliches Wort mitgeben.

Ich hoffe, die Impulse konnten dich inspirieren und dir einen kleinen Lichtblick geben – vielleicht sogar den ersten Moment von „Wir könnten das wirklich verändern“.

Aus der Arbeit mit vielen Paaren weiß ich genau, wie überwältigend es sein kann, wenn man das Gefühl hat, im Alltag, in Konflikten und alten Mustern kaum noch klar zu sehen.

Man steckt mitten drin – und erkennt manchmal den Weg nach draußen nicht mehr.

Wenn du aus dieser Lektüre nur eines mitnehmen möchtest, dann dies:

Es gibt eine Lösung. Und sie liegt nicht darin, sich zu trennen, sondern darin, die eigenen Muster und die Deines Partners zu verstehen, um endlich aus den immer gleichen Konfliktspiralen auszusteigen. Wenn Ihr Euch viel streitet oder auch viel schweigt, liegt das nicht daran, dass Ihr nicht zueinander passt, sondern dass Ihr noch nicht gelernt habt, einander zu verstehen. Wir haben so vieles gelernt - aber nicht, wie man eine glückliche, erfüllte Beziehung führt!

Genau deshalb möchte ich dich an dieser Stelle herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch einladen.

Dort schauen wir gemeinsam, was eure nächsten Schritte sein könnten, welche Muster euch aktuell blockieren – und wie ihr wieder mehr Ruhe, Verbindung und Nähe in eure Beziehung bringen könnt.

Ich freue mich darauf, dich und euch kennenzulernen.

Herzliche Grüße,

*Judith Ulrici*



**Impressum:**

**AUTOR:** Judith Ulrici | **Beziehung als Entwicklungsort**

**Kontakt und alles, was du noch so hast 📧 hier steht**

**Blindtext, nicht lesen! Hier steht noch Blindtext**