



Impulse, eine liebevolle Beziehung
auf Augenhöhe zu führen



... ohne die immer
gleichen Konflikt-
kreisläufe und ohne
emotionale Distanz

In diesem Guide zeigen ich dir...

... welche 8 Muster
fast jede reife
Beziehung blockieren

**... WIE DU INNERHALB
WENIGER MINUTEN
WIEDER VERBINDUNG
SCHAFFEN KANNST**

... welche Mini-Schritte
sofort Ruhe, Klarheit
und Entlastung bringen

**... wie ihr als Paar
nach vielen Jahren
wieder mitein-
ander statt
nebeneinander lebt**



**LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,**

dieser Guide richtet sich an euch als Langzeitpaar, das beruflich und familiär 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 fast alle Paare 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
- Ernährungsberater 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

8 typische Herausforderungen, vor denen ambitionierte Ehepaare in **Langzeitbeziehungen** stehen:

1.

Missverständnisse trotz guter Absichten

Ihr wollt beide das Richtige, aber ihr hört einander oft nicht so, wie es gemeint ist. Beruflicher und familiärer Stress, wenig Pausen und unterschiedliche Kommunikationsstile führen zu schnellen Fehlinterpretationen.

2.

Eskalationen aus dem Nichts

Kleine Themen werden groß. Ihr triggert euch gegenseitig, obwohl ihr es nicht wollt und plötzlich schaukelt sich alles hoch. Danach bleibt Schweigen, Rückzug, Verletzung.

3.

Die Verbindung geht im Alltag unter

Termine. Deadlines. Kinder. Es bleibt kaum Raum für echte Gespräche, Nähe, Zärtlichkeit oder Leichtigkeit. Das Band wird dünner, ohne dass jemand es eigentlich wollte.

4.

Emotionale Distanz

Obwohl ihr zusammen lebt, entsteht innerlich Abstand. Nähe, Leichtigkeit und Intimität werden seltener und manchmal fühlt es sich fast an, als wärt ihr Kollegen statt Ehepaar.

5.

Wiederkehrende Muster, die euch entmutigen

Ihr habt vieles versucht. Trotzdem fällt ihr immer wieder in dieselben Schleifen zurück und irgendwann kommt das Gefühl von Resignation.

6.

Zu viel Funktionieren, zu wenig Fühlen

Beruflich erfolgreich zu sein bedeutet oft: funktionieren müssen.

Die Beziehung leidet darunter, weil Gefühle nicht mehr „mitgedacht“ werden, oder erst spät erkannt werden.

7.

Konflikte werden auf später verschoben

„Jetzt nicht.“

„Wir reden später.“

„Wir müssen heute noch so viel erledigen.“

→ führt dazu, dass wichtige Themen sich unsichtbar stapeln und irgendwann explodieren.

8.

Einer ist immer „stärker“ als der andere

Ein Partner übernimmt emotional oder organisatorisch zu viel (oder zu wenig).

Die Balance geht verloren, Ungleichgewicht erzeugt Spannungen und stille Vorwürfe.

Keine Sorge – ihr seid damit nicht allein. Diese Herausforderungen sind kein Zeichen dafür, dass ihr nicht zueinander passt oder dass ihr euch trennen solltet. Sie zeigen vielmehr, dass ihr bisher einfach nicht gelernt habt, eure Muster rechtzeitig zu erkennen und zu unterbrechen – und dass ihr euch als Paar im Alltag oft hinter all den anderen Verpflichtungen zurücknehmen musstet.

Das ist normal in langjährigen Beziehungen.

Und genau deshalb ist es so wichtig, jetzt Wege zu finden, wie ihr euch wieder als Paar priorisieren und eine liebevolle Kommunikation aufbauen könnt –

Auf der nächsten Seite zeige ich dir, wie Ihr genau das schafft ...





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.



Impuls 3

Paarzeit wie einen Termin behandeln

Wartet nicht darauf, dass sich „irgendwann“ Zeit für euch ergibt – sie wird nicht von allein kommen. Tragt euch Paarzeit wie jeden anderen wichtigen Termin fest in den Kalender ein: Arztbesuch, Meeting, Elternabend – nur eben für euch zwei. Ein fixer Slot pro Woche, ohne Handy, ohne Ablenkung.

Wenn es im Kalender steht, passiert es.

Wenn es nicht im Kalender steht, verliert es sich im Alltag. So zeigt ihr euch gegenseitig: Unsere Beziehung ist genauso wichtig wie alles andere, das wir schützen und organisieren.

Impuls 4

Das 2-Minuten-Herz-Update

Nehmt euch einmal am Tag zwei Minuten Zeit: Jede*r spricht 60 Sekunden darüber,

- **was einen heute innerlich bewegt hat**
- **und womit man gerade allein ist.**

Der andere hört einfach zu – ohne Lösungen, ohne Diskussion. Dieser kurze Austausch schafft Sichtbarkeit, Nähe und ein Gefühl von „Ich bin nicht alleine mit mir“.



"Jeder Konflikt und jede Krise geben uns die Möglichkeit, die darunter liegenden Aufgaben zu lösen und mehr von dem zu leben, was wir in Wahrheit sind."

Judith Ulrici

Impuls 5

Vorwürfe durch Gefühle ersetzen

Beginnt schwierige Gespräche immer mit eurem inneren Zustand – nicht mit Vorwürfen, Interpretationen oder Argumenten.

Sagt zuerst:

„Ich merke, ich werde gerade eng / traurig / verunsichert / überfordert.“

Das zeigt eure Verletzlichkeit und signalisiert: Ich bin im Kontakt – nicht im Angriff.

Der andere muss sich nicht verteidigen und kann leichter zuhören.

BEISPIELE:

Statt: „Du hörst mir nie zu.“

→ „Ich merke, ich werde gerade unsicher, ob ich bei dir ankomme.“

Statt: „Du bist immer so kühl.“

→ „Ich fühle mich gerade allein und wünsche mir mehr Nähe.“

Statt: „Du übertreibst schon wieder.“

→ „Ich werde gerade überfordert und brauche einen Moment.“

Wenn Gefühle zuerst ausgesprochen werden, entsteht sofort mehr Ruhe, Verbindung und Klarheit. Argumente können danach kommen – aber auf einer ganz anderen, viel weicheren Ebene.

Impuls 6

Bedürfnisse klar formulieren

Viele Konflikte entstehen, weil Bedürfnisse zu allgemein formuliert werden.

„Ich will mehr Nähe“ oder „Ich brauche mehr Aufmerksamkeit“ klingt oft wie Kritik – und überfordert den anderen, weil unklar bleibt, was genau gemeint ist.

Werdet deshalb ganz konkret:

Statt: „Ich will mehr Nähe.“

→ „Ich wünsche mir heute Abend 10 Minuten nur für uns – ohne Handy.“

Statt: „Du bist nie für mich da.“

→ „Ich würde mir wünschen, dass du mich kurz in den Arm nimmst, wenn ich gestresst nach Hause komme.“

Statt: „Wir reden zu wenig.“

→ „Können wir morgen früh beim Kaffee 5 Minuten über unsere Woche sprechen?“
Wenn ihr eure Bedürfnisse so formuliert, gibt es kein Rätselraten mehr – und der andere kann viel leichter in Verbindung gehen.

Impuls 7

Annahmen sofort klären

Viele Streitspiralen entstehen nicht durch das, was gesagt wurde – sondern durch das, was ihr glaubt, der andere gemeint hat. Bevor sich eure Gedanken verselbstständigen, sprecht die Annahme direkt aus: „Ich habe gerade die Annahme, dass du genervt bist – stimmt das?“

„Ich habe die Annahme, dass du mich kritisieren wolltest – ist das so?“

„Ich habe die Annahme, dass du mich nicht brauchst – liege ich richtig?“

In 90 % der Fälle löst sich die Spannung sofort, weil die Annahme nicht stimmt.

Warum wirkt das so stark?

- Missverständnisse werden gestoppt, bevor sie eskalieren.
- Der andere kann erklären, statt sich zu verteidigen zu müssen.
- Ihr bleibt neugierig statt vorwurfsvoll.
- Die emotionale Distanz wird kleiner, weil ihr sichtbar macht, was in euch passiert.

Annahmen zu klären ist wie ein Kurzschluss-Schutz für die Beziehung: Es unterbricht die Spirale, bevor sie überhaupt beginnt.

Impuls 8

Der 3-Schritte-Ansatz für Verbindung statt Eskalation

SCHRITT 1: MINI-STOPP SETZEN

Sobald ihr merkt, dass ihr emotional anspannt oder schneller werdet, macht einen kurzen Stopp. Einmal bewusst ausatmen, Schultern sinken lassen. Das holt euch aus dem Alarmmodus und verhindert, dass ihr automatisch in die Streitspirale rutscht.

SCHRITT 2: GEFÜHL BENENNEN STATT ARGUMENTIEREN

Sagt zuerst, wie es euch gerade geht, bevor ihr sagt, was euch stört:

„Ich werde gerade eng / verunsichert / traurig / überfordert / fühle mich nicht gesehen“

Das signalisiert: Ich bin verletztlich – nicht im Angriff.

Der andere kann leichter zuhören, statt sich zu verteidigen.

SCHRITT 3: ANNAHME KLÄREN, BEVOR SIE ESKALIERT

Formuliert offen, was ihr glaubt – statt still zu interpretieren:

„Ich habe gerade die Annahme, dass du genervt bist. Stimmt das?“

So stoppt ihr Missverständnisse, noch bevor sie sich aufschaukeln.



**Arne und Katrin, 5 Jahre Jahre
zusammen, 3 Jahre
verheiratet,
Patchwork mit zwei Kindern
von Katrin**

Problem

Arne und Katrin zogen erst nach ihrer Hochzeit zusammen. Arne kam in Katrins Haus, in dem bereits ihre beiden jugendlichen Kinder lebten. Parallel begannen sie eine komplette Haussanierung, zusätzlich zu den Herausforderungen im **Arbeitsalltag** und offenen **Finanzfragen**.

Die Mischung aus **Patchwork-Situation**, **Baustress** und ungelösten Themen führte dazu, dass die beiden sich völlig entfremdeten. Gespräche gab es kaum noch und wenn, dann verletzend, vorwurfsvoll oder respektlos. Beim ersten Termin war es fast unmöglich, ein normales Wort miteinander zu wechseln.



2 Ziel

Arne und Katrin wünschten sich, wieder **respekt- und liebevoll** miteinander umzugehen. Sie wollten lernen, ihre Konflikte in einer ruhigen Atmosphäre zu besprechen, ohne dass alte Themen immer wieder hochkamen. Unterschiedliche Sichtweisen sollten akzeptiert werden, ohne dass sofort Ärger, Unterbrechungen oder Rückzug folgten. Auch ihre Finanzen und Eigentumsfragen wollten sie fair und dauerhaft klären.

3 Lösung

Zunächst stoppten wir die Haussanierung, um Ruhe und Entlastung zu schaffen. Schritt für Schritt lernten Arne und Katrin mithilfe gezielter Tools, einander wirklich **zuzuhören** und offen über **Wünsche** und **Bedürfnisse** zu sprechen. So entstand erstmals seit Langem eine Atmosphäre von **Verständnis** und gegenseitiger **Unterstützung**. Arne übernahm mehr Verantwortung und entlastete Katrin aktiv, während Katrin lernte, Kontrolle abzugeben und ihm mehr Raum zu geben. Ein weiterer wichtiger Schritt war die Klärung von Arnes Rolle gegenüber den Kindern. Gemeinsam entwickelten wir Wege, eine **vertrauensvolle** Beziehung aufzubauen. Verletzungen konnten aufgearbeitet werden, indem Arne Fehler eingestand und auf die Kinder zuing. Auch die anfangs konflikthaften Finanz- und Eigentumsfragen verloren mit wachsendem Vertrauen an Bedeutung und konnten schließlich fair geregelt werden.

Nina und Kai, 17 Jahre zusammen, 1 Kind

1 Problem

Nina und Kai schafften es nicht mehr, ihre **Konflikte** zu lösen und litten zunehmend an einer respektlosen Kommunikation. Bei jedem Streit wurden alte Themen immer wieder hochgeholt. Beide fühlten sich vom anderen völlig **unverstanden** und nicht gesehen. Auf der Beziehung lastete eine Schwere, die sich zunehmend **erdrückend** anfühlte. Es fehlte jegliche Nähe und Verbindung. Außerdem hatten die beiden in den letzten Jahren einen zu starken Fokus auf ihr Kind gelegt, sodass sie auch darüber verlernt hatten, Liebespaar zu sein und gemeinsam Zeit zu verbringen.



2 Ziel

Das Paar wollte wieder ein **vertrauensvolles, liebevolles** Miteinander haben, wo **Spontaneität** und **Zweisamkeit** zur Normalität gehören, ohne ein schlechtes Gewissen dem Kind gegenüber zu haben. Sie wünschten sich, mehr miteinander zu reden, dabei eine Kommunikation auf **Augenhöhe** zu haben und dass Streits nicht eskalieren, sondern gelöst werden können. Es sollte wieder eine positive Grundstimmung herrschen, **Leichtigkeit** und ein humorvolles Miteinander.

3 Lösung

Im Coaching schufen wir zunächst einen festen Rahmen: Einmal pro Woche nahmen sich Nina und Kai bewusst **Zeit** füreinander, ohne Handys und Ablenkungen. Mithilfe verschiedener Tools lernten sie, offener zu sprechen und einander wirklich **zuzuhören**.

Ein wichtiger Schritt war das Erkennen ihrer wiederkehrenden **Konfliktmuster**. Mit wachsendem **Verständnis** für die eigenen Reaktionen und die Bedürfnisse des anderen entstand nach und nach mehr **Mitgefühl** und **Verbundenheit**. Auch das Thema Gleichwertigkeit – emotional und finanziell – wurde bearbeitet und durch konkrete Vereinbarungen neu gestaltet. Besonders schön war zu sehen, wie Nina und Kai durch viele kleine Schritte wieder mehr Nähe, Respekt und Offenheit in ihre Beziehung bringen konnten. Heute hat ihre Partnerschaft wieder einen festen Platz in ihrem gemeinsamen Alltag.

**Katrin und Clemens,
15 Jahre zusammen,
2 Kinder – Neubeginn nach einer
Affäre**

1 Problem

Als Katrin zufällig von Clemens' **Affäre** erfuhr, brach für sie eine Welt zusammen. Sie fühlte sich zutiefst **verletzt, gedemütigt** und wusste nicht, ob sie jemals wieder vertrauen könnte. Clemens beendete die Affäre, wusste aber nicht, wie er die Brücke zu Katrin wieder aufbauen sollte. Die Gespräche endeten oft in Vorwürfen und Tränen, und beide waren ratlos, ob es für ihre Ehe noch eine Zukunft geben könnte.



2 Ziel

Beide wollten **verstehen**, warum es so weit gekommen war, um dann in Zukunft genau das anders machen zu können. Sie wollten alles daransetzen, ihre Ehe zu **retten** und natürlich wünschten sich beide, dass Katrin Clemens wieder **vertrauen** kann. Sie wünschten sich, wieder miteinander sprechen zu können, ohne dass jeder Satz im Streit endet.

3 Lösung

Im Coaching schufen wir zunächst einen geschützten Rahmen, in dem beide offen über ihre **Gefühle** sprechen konnten. Katrin konnte ihre Verletzung benennen, während Holger lernte, **zuzuhören**, ohne sich zu verteidigen. Dadurch fühlte sie sich erstmals wieder **verstanden** und gesehen.

Gemeinsam reflektierten wir die Dynamiken, die zur Affäre beigetragen hatten. Beide erkannten, dass sie über lange Zeit vor allem funktioniert und zu wenig über ihre **Bedürfnisse, Wünsche** und **Gefühle** gesprochen hatten. Indem sie dies nachholten, entstand wieder mehr emotionale Nähe und Verbindung.

Durch gezielte Kommunikationstools, Transparenz und verbindliche Absprachen konnte **Vertrauen** Schritt für Schritt wachsen. Die Affäre wurde dabei nicht verdrängt, sondern so aufgearbeitet, dass sie nicht länger zwischen ihnen stand.

Zusammenfassung



Wie du anhand der **Impulse** und Beispiele in diesem Guide sehen kannst, steckt in eurer aktuellen Situation nicht das Ende – sondern eine echte Chance.

Viele beruflich ambitionierte Ehepaare erleben genau jetzt den Moment, an dem sie merken:

„So möchten wir nicht weitermachen – und wir wollen lernen, wie es anders geht.“

Paare, die mit mir arbeiten, kommen aus den unterschiedlichsten beruflichen Hintergründen.

Und doch berichten sie alle das Gleiche: Wie unglaublich entlastend und befreiend es ist, endlich zu verstehen, welche Muster sie festhalten – und wie schnell sich Nähe, Ruhe und Verbundenheit wieder herstellen lassen, wenn man weiß, wo man ansetzen muss.

Weitere Erfahrungen und Rückmeldungen von Paaren, die ähnliche Herausforderungen gemeistert haben, findest du hier:

(z. B. über meine Website, Social Media oder persönliche Empfehlungen)

Vielleicht klingt es auf den ersten Blick „zu schön, um wahr zu sein“, wenn Paare erzählen, wie schnell sich ihre Kommunikation verändert hat oder wie viel klarer sie sich heute begegnen können.

Doch genau das wäre es – wenn wir es nicht schon viele, viele Male in der Praxis erlebt hätten. Darum ist die Zusammenarbeit mit mir kein Experiment:

Meine Ansätze sind praxisnah, erprobt und funktionieren bei Paaren, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und ihre Beziehung wieder zu priorisieren.

BESONDERS GUT WIRKEN SIE BEI PARTNERSCHAFTEN MIT:

- **immer wiederkehrenden, gleichen Konfliktspiralen**
- **emotionaler Distanz**
- **Kommunikationsschwierigkeiten**
- **unterschwelligem Verletzungen und alten Geschichten**
- **wenig gemeinsamer Zeit**

Wenn Ihr Euch wünscht, Euch wieder als Liebespaar zu fühlen, einander zu vertrauen und bereit seid, kleine, konkrete Schritte zu gehen, ist Veränderung nicht nur möglich – sondern meist überraschend schnell spürbar!

/ Ihr versteht Eure Dynamik

Zunächst schauen wir uns gemeinsam an, wie Eure Konflikt- und **Kommunikationskreisläufe** funktionieren. Ihr erkennt, warum Ihr immer wieder in dieselben Situationen geratet – ob durch Streit, Rückzug oder Schweigen. Allein dieses Verstehen bringt oft schon eine große Entlastung, weil Ihr erkennt, dass Ihr nicht gegeneinander arbeitet, sondern beide Teil derselben Dynamik seid.



2 Ihr beginnt über Gefühle zu sprechen

Im nächsten Schritt lernt Ihr, nicht nur über Probleme oder Vorwürfe zu sprechen, sondern darüber, was in Euch wirklich passiert. Ihr erkennt, welche **Gefühle** und **Bedürfnisse** hinter Euren Reaktionen stehen – und beginnt, diese verständlicher und klarer auszudrücken. Dadurch entsteht wieder mehr Empathie und Verständnis füreinander.



Willst du erfahren, wie Eure gemeinsame Reise aussehen könnte ?

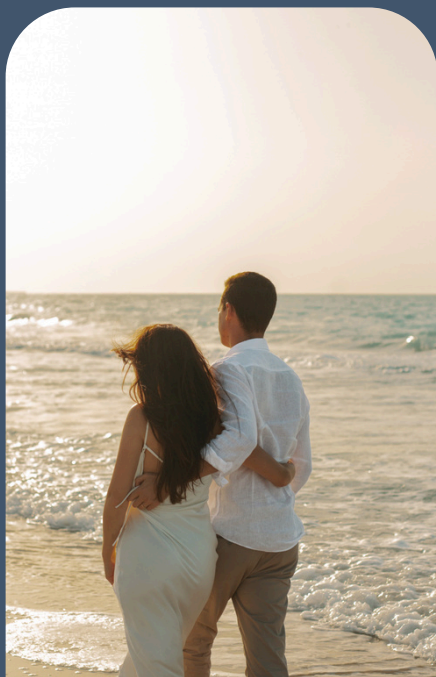
Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst Du auch eine kostenlose telefonische Beratung auf www.judith-ulrici.de anfordern.

Ich freue mich darauf, Dich und Euch kennenzulernen!

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

Mein Weg zur Paarberatung begann mit einer eigenen Beziehungskrise. Als ich erfuhr, dass mein Mann eine Affäre hatte, geriet unser gemeinsames Leben ins Wanken. Nach einer schwierigen Zeit wurde uns klar: Wir möchten zusammenbleiben, aber nicht so weitermachen wie bisher. Deshalb begannen wir, unsere Kommunikations- und Beziehungsmuster intensiv zu reflektieren und zu verändern.

Diese Erfahrung hat mich persönlich und beruflich nachhaltig geprägt. Heute bin ich dankbar für diesen Weg, denn er hat uns als Paar gestärkt und zu dem gemacht, was wir heute sind.

In meiner Arbeit erlebe ich immer wieder, dass viele Paarprobleme lösbar sind. Entscheidend ist, die oft unbewussten Konflikt- und Kommunikationsmuster hinter Streit, Rückzug und Distanz zu erkennen. Erst wenn diese sichtbar werden, kann echte Veränderung entstehen.

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. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie herausfordernd die Balance zwischen Familie, Alltag und Partnerschaft sein kann und wie wertvoll es ist, wenn eine Beziehung wieder zu einem Ort von Nähe, Kraft und Entwicklung wird.

Einblick in die

Zusammenarbeit

So stellen wir Euren Erfolg sicher:



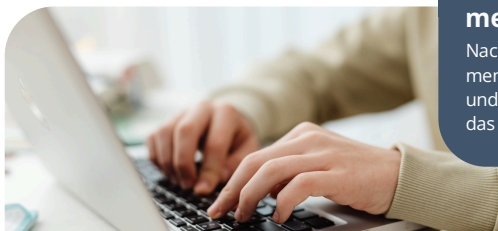
Regelmäßige 1:1 Sitzungen

In unseren Sitzungen schauen wir uns Eure Dynamik und Eure aktuellen Themen genau an. Ihr bekommt Klarheit über Eure Muster und konkrete Schritte, wie Ihr im Alltag anders miteinander umgehen könnt.



Schriftliche Sitzungszusammenfassung

Nach jeder Sitzung erhaltet Ihr eine kurze Zusammenfassung mit den wichtigsten Erkenntnissen und Euren nächsten Schritten. Das hilft Euch, das Gelernte im Alltag bewusst umzusetzen.



Zugang zum Videoportal

Ihr erhaltet Zugang zu einem Videoportal mit kurzen, verständlichen Videos zu Beziehung, Kommunikation und Konflikten. So könnt Ihr Inhalte jederzeit wiederholen und die Sitzungen nachhaltig vertiefen.



WhatsApp- oder Telefonsupport

Zwischen den Sitzungen könnt Ihr Euch bei Fragen oder schwierigen Situationen jederzeit kurz melden und bekommt schnelle Unterstützung.

FAQ

Wann ist der richtige Zeitpunkt für Paarberatung?

Der beste Zeitpunkt ist der Moment, in dem Ihr merkt, dass Ihr immer wieder in die gleichen Konflikte geratet oder Euch emotional voneinander entfernt. Ihr müsst nicht kurz vor einer Trennung stehen. Je früher Ihr Eure Dynamik versteht und verändert, desto leichter fällt es, wieder Verbindung und Nähe aufzubauen.

Funktioniert das auch, wenn wir schon alles versucht haben?

Ja, sehr häufig sogar. Viele Paare haben bereits Bücher gelesen, Tipps ausprobiert oder immer wieder über ihre Probleme gesprochen – ohne nachhaltige Veränderung. Der entscheidende Unterschied ist, dass wir die unbewussten Muster hinter Euren Konflikten sichtbar machen. Erst wenn diese Dynamik verstanden wird, kann sich wirklich etwas verändern.

Wie schnell können wir Veränderungen erwarten?

Die meisten Paare erleben bereits nach der ersten Sitzung mehr Klarheit und Entlastung, weil sie ihre Dynamik besser verstehen. Nachhaltige Veränderungen entstehen jedoch Schritt für Schritt, wenn Ihr beginnt, neue Kommunikations- und Verhaltensweisen im Alltag umzusetzen. Je konsequenter Ihr das Gelernte anwendet, desto schneller werdet Ihr Veränderungen spüren.

Was passiert eigentlich konkret in der Beratung?

Wir schauen uns gemeinsam Eure Kommunikations- und Konfliktmuster an und verstehen, was in schwierigen Momenten wirklich zwischen Euch passiert. Ihr lernt, die Gefühle und Bedürfnisse hinter Euren Reaktionen zu erkennen und auf eine neue Art miteinander zu sprechen. Schritt für Schritt entsteht dadurch mehr Verständnis, Sicherheit und Verbindung.

Was ist, wenn nur einer von uns etwas verändern möchte?

Das kommt häufiger vor, als man denkt. Schon wenn einer beginnt, sein Verhalten und seine Kommunikation zu verändern, verändert sich oft auch die Dynamik zwischen Euch. Gleichzeitig erlebe ich in der Praxis häufig, dass der zunächst skeptische Partner im Laufe der Zusammenarbeit ebenfalls erkennt, wie hilfreich dieser Prozess sein kann.

Was unterscheidet Deine Arbeit von anderen Paarberatern?

Viele Paarberatungen konzentrieren sich darauf, dass Paare besser miteinander sprechen. In meiner Arbeit schauen wir vor allem auf die unbewussten Konflikt- und Kommunikationskreisläufe, in denen Ihr feststeckt. Wenn Ihr versteht, welche Gefühle und Bedürfnisse hinter Euren Reaktionen stehen, entsteht wieder Verständnis füreinander – und damit die Grundlage für echte Veränderung in Eurer Beziehung.

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:

Judith Ulrici | Beziehung als Entwicklungsort

An der Königswiese 2

23843 Bad Oldesloe

Telefon: 0176-83004157

E-Mail: judithulrici@gmx.de