

# Der kostenlose Beziehungs-Guide

7 Impulse,  
die eure Beziehung  
nachhaltig stärken können.

Maria Fernandez  
Dr. med. psych.

- ♥ Für mehr Verbindung.
- Für mehr Verständnis.
- ☆ Für mehr Liebe.

## Liebe Leser:innen

Schön, dass ihr euch Zeit für eure Beziehung nehmt.

Jede Partnerschaft ist einzigartig und wunderschön – und doch gibt es Herausforderungen, die fast jedes Paar kennt.

Dieser Guide schenkt euch 7 wertvolle Impulse, die euch helfen können, eure Verbindung zu vertiefen, besser miteinander zu kommunizieren und eure Liebe im Alltag lebendig zu halten.

Kleine Veränderungen können einen grossen Unterschied machen.

Von Herzen,

Maria ♥



## Inhalt

1	Redet miteinander – nicht gegeneinander.	4
2	Wertschätzung ist wichtiger als Perfektion.	5
3	Nehmt euch bewusst Zeit füreinander.	6
4	Hört zu, um zu verstehen.	7
5	Konflikte gehören zu jeder Beziehung.	8
6	Sprecht über eure Bedürfnisse.	9
7	Wartet nicht zu lange.	10
<b>BONUS</b>		
5 Fragen, die sich jedes Paar monatlich stellen sollte.		11



1

### Redet miteinander – nicht gegeneinander.

Nicht jeder Konflikt muss gewonnen werden. Oft geht es darum, den anderen zu verstehen und gemeinsam eine Lösung zu finden.



4

2

### Wertschätzung ist wichtiger als Perfektion.

Ein ehrliches „Danke“, eine Umarmung oder ein aufmerksamer Blick können mehr bewirken als grosse Gesten.



5

3

### Nehmt euch bewusst Zeit füreinander.

Eine Beziehung braucht Aufmerksamkeit. Schon 20 Minuten ungestörte gemeinsame Zeit am Tag können eure Verbindung stärken.



6

4

### Hört zu, um zu verstehen.

Versucht nicht sofort zu antworten oder euch zu verteidigen. Echte Nähe entsteht, wenn sich beide gesehen und verstanden fühlen.



7

5

### Konflikte gehören zu jeder Beziehung.

Entscheidend ist nicht, ob ihr streitet, sondern wie ihr nach einem Konflikt wieder aufeinander zugeht.



4

6

### Sprecht über eure Bedürfnisse.

Niemand kann Gedanken lesen. Je klarer ihr eure Wünsche und Gefühle ausdrückt, desto leichter fällt gegenseitiges Verständnis.



9

7

### Wartet nicht zu lange.

Je früher ihr Unterstützung sucht, desto einfacher lassen sich Missverständnisse auflösen und neue Wege miteinander finden.



10



### Jede Beziehung erlebt schwierige Phasen.

Manchmal genügt bereits ein neuer Blickwinkel oder ein wertschätzendes Gespräch, um wieder Nähe und Vertrauen entstehen zu lassen.

Wenn ihr euch Begleitung auf diesem Weg wünscht, unterstütze ich euch gerne.



## BONUS

5 Fragen,  
die sich jedes Paar  
monatlich  
stellen sollte.

- 1 Was hat uns diesen Monat als Paar besonders gutgetan?
- 2 Wofür sind wir einander dankbar?
- 3 Gab es etwas, das uns beschäftigt hat – und das wir noch nicht offen angesprochen haben?
- 4 Was können wir tun, um mehr Zeit und Qualität miteinander zu verbringen?
- 5 Was wünschen wir uns für unsere gemeinsame Zukunft?



11

## Ich begleite Paare dabei, wieder zueinander zu finden.

Mit Herz, Erfahrung und einem geschützten Raum für ehrliche Gespräche und neue Lösungen.

