



LOVEPATH COLLECTION

AUSGABE 01

Der kostenlose Beziehungs-Guide



7 Impulse, die eure Beziehung stärken können.

♥ Verstehen.

◇ Verbinden.

♥ Vertrauen.

Liebe Leserin, lieber Leser

Schön, dass du dir Zeit für eure Beziehung nimmst.

Jede Beziehung beginnt mit Liebe. Und doch geraten viele Paare im Alltag irgendwann an einen Punkt, an dem Nähe, Leichtigkeit oder Verständnis verloren gehen. Das bedeutet nicht, dass eure Beziehung gescheitert ist – oft braucht es nur neue Impulse und einen geschützten Raum für echte Gespräche.

Mit diesem Guide möchte ich dir sieben Impulse mitgeben, die eure Beziehung stärken und neue Perspektiven eröffnen können. Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen.

Von Herzen

Maria ♥

Dr. med. Maria Fernandez

Paartherapeutin • Beziehungscoach • Hypnotherapeutin



Inhalt



1 Redet miteinander – nicht gegeneinander.

2 Wertschätzung ist wichtiger als Perfektion.

3 Nehmt euch bewusst Zeit füreinander.

4 Hört zu, um zu verstehen.

5 Konflikte gehören zu jeder Beziehung.

6 Sprecht über eure Bedürfnisse.

7 Wartet nicht zu lange.

♡ BONUS — 5 Fragen, die eure Beziehung stärken können.



by Maria



Warum ich Paare begleite

Seit vielen Jahren begleite ich Paare in schwierigen Lebensphasen. Immer wieder erlebe ich, wie aus Sprachlosigkeit wieder Nähe entstehen kann. Genau deshalb liebe ich meine Arbeit.

Dr. med. Maria Fernandez

Paartherapeutin • Beziehungscoach • Hypnotherapeutin

WARUM HYPNOSE?

Hypnose kann dabei helfen, festgefahrene Beziehungsmuster und emotionale Blockaden aufzulösen und neue Perspektiven zu entwickeln.



1

Viele Paare glauben, sie hätten sich auseinandergeliebt. In Wirklichkeit sprechen sie einfach nicht mehr dieselbe Sprache.

Redet miteinander – nicht gegeneinander.

Nicht jeder Konflikt muss gewonnen werden. Wirkliche Nähe entsteht, wenn beide bereit sind zuzuhören und gemeinsam Lösungen zu finden.

TIPP

Frage heute bewusst: «Wie geht es dir wirklich?»



2

Wertschätzung ist wichtiger als Perfektion.

Oft sind es nicht die grossen Geschenke, sondern die kleinen Gesten im Alltag, die einem Menschen zeigen: «Du bist mir wichtig.»

IMPULS

Sag deinem Partner heute drei Dinge, die du an ihm schätzt.



3

Nehmt euch bewusst Zeit füreinander.

Zwischen Beruf und Alltag gerät die Beziehung oft in den Hintergrund. Schon 20 Minuten gemeinsame Zeit pro Tag können eure Verbindung stärken.

IDEE

Plant jede Woche einen festen «Wir-Abend».



4

Die meisten Missverständnisse entstehen nicht durch das, was gesagt wird – sondern durch das, was ungesagt bleibt.

Hört zu, um zu verstehen.

Viele hören zu, um zu antworten. Glückliche Paare hören zu, um den anderen wirklich zu verstehen.

FRAGE

«Was möchtest du mir gerade wirklich sagen?»



5

Konflikte gehören zu jeder Beziehung.

Nicht Konflikte entscheiden über das Glück einer Beziehung. Entscheidend ist, wie ihr nach einem Streit wieder zueinanderfindet.

MERKE

Ihr seid ein Team.



6

Sprecht über eure Bedürfnisse.

Niemand kann Gedanken lesen. Je offener ihr Wünsche und Gefühle aussprecht, desto leichter entsteht gegenseitiges Verständnis.

IMPULS

Beginne einen Satz mit «Ich wünsche mir ...» statt «Du machst nie ...».



7

Viele warten auf den perfekten Moment, um über ihre Beziehung zu sprechen. Diesen Moment gibt es nicht – nur den nächsten.

Wartet nicht zu lange.

Viele Paare hoffen, dass sich Probleme von selbst lösen. Doch je früher ihr Unterstützung sucht, desto einfacher lassen sich neue Wege finden.

ERINNERE DICH

Jede Beziehung verdient eine Chance.

Bonus

5 Fragen, die eure Beziehung stärken können —
nehmt euch einmal im Monat 20 Minuten Zeit dafür.

Macht euch einen Tee oder ein Glas Wein, legt die Handys weg und beantwortet diese Fragen ehrlich. Ihr werdet überrascht sein, wie viel Nähe dadurch entstehen kann.

1

Wofür bin ich dir heute dankbar?

2

Wann habe ich mich zuletzt von dir besonders geliebt gefühlt?

3

Gibt es etwas, das ich mir mehr von dir wünsche?

4

Was können wir gemeinsam verbessern?

5

Worauf freue ich mich mit dir in den nächsten Wochen?





Jede Beziehung verdient eine Chance.

Vielleicht war dieser Guide genau der erste Schritt, den eure Beziehung heute gebraucht hat.

Manchmal braucht es nur einen neuen Blickwinkel, ein offenes Gespräch oder professionelle Begleitung, damit wieder Nähe und Vertrauen entstehen können.

Wenn ihr euch in einem oder mehreren dieser Punkte wiedererkannt habt – ihr müsst diesen Weg nicht alleine gehen. Lasst uns gemeinsam herausfinden, wie eure Beziehung wieder leichter werden kann.

Dr. med. Maria Fernandez

Paartherapeutin • Beziehungcoach • Hypnotherapeutin

Was Paare berichten

Stimmen aus der Praxis

★ ★ ★ ★ ★

„Nach nur wenigen Sitzungen konnten wir wieder miteinander reden.“

— A. & M.


★ ★ ★ ★ ★

„Maria hat unsere Beziehung gerettet.“

— S. & T.

Bereit für den nächsten Schritt?

- ✓ Kostenloses Erstgespräch (30 Minuten)
- ✓ Gemeinsam herausfinden, wo ihr gerade steht
- ✓ Unverbindlich und vertraulich

 **Termin vereinbaren**

Website www.lovepath-by-maria.de

E-Mail hello@lovepath-by-maria.de

Adresse Musterstraße 1
70173 Stuttgart
Deutschland



Scan mich



by Maria

Verstehen. ♥ Verbinden. ◇ Vertrauen.