

Ich heiße dich herzlich Willkommen ...

... und freue mich, dass du dich entschieden hast heute und hier damit zu beginnen, die Grundlagen für eine glückliche (Liebes)Beziehung und ein liebevolles Miteinander neu zu entwerfen. Du begibst dich auf eine Reise, die dich näher zu dir selbst und anderen bringt.

Viele Menschen starten mit idealisierten Vorstellungen in Partnerschaften und erleben später Enttäuschung, wenn die anfängliche Leichtigkeit schwindet. Doch Liebe entsteht nur durch unser aktives Handeln – sie lebt davon, dass wir Verantwortung für uns selbst übernehmen, unsere Bedürfnisse kennen und in echten Kontakt mit uns und anderen treten.

Wenn du beginnst, deine eigenen Muster zu erkennen, kannst du Beziehungen bewusster gestalten – sei es mit einem (zukünftigen) Partner, Freundschaften oder deiner Herkunftsfamilie. Nähe und Verbindung werden möglich, wenn du dich selbst verstehst und deine inneren Beweggründe klarer siehst.

Konflikte als Entwicklungsimpulse

Krisen, Spannungen oder wiederkehrende Konflikte zeigen dir, wo Entwicklung möglich ist. Sie laden dich ein, innezuhalten, alte Dynamiken zu hinterfragen und neue Wege zu gehen. Selbst schwierige Erfahrungen können heilen, wenn du lernst, dich liebevoll dir selbst zuzuwenden und deine inneren Reaktionen zu verstehen. Wenn du deine Beziehungsmuster erkennst, entsteht Spielraum für Klarheit, Selbstwirksamkeit und nachhaltige Veränderung. Dabei begleite ich dich.

Liebe ist Übungssache

In der Schule lernen wir kaum etwas über Beziehungsfähigkeit, Paar-Kommunikation oder emotionale Selbstfürsorge. Stattdessen entstehen romantisierte Bilder vom perfekten Gegenüber. Doch lebendige Beziehungen beginnen bei dir selbst. Es braucht Übung, Geduld und den Mut zur Veränderung. Und mit jedem Schritt wird der Weg vertrauter, leichter und erfüllender.

Wer sich selbst besser kennenlernt und neue Perspektiven zulässt, gewinnt auch in herausfordernden Momenten inneren Halt und Verbundenheit. Persönliche Entwicklung macht dich beziehungsfähiger und öffnet den Weg zu authentischer Nähe, Mitgefühl und Klarheit.

– *deine Coachin Jana*



Bestandsaufnahme – jetzt geht's los

Die Bestandsaufnahme dient dazu, dir und mir einen ersten Einblick über dich und dein Anliegen zu geben. Sie gibt mir vor allem die Möglichkeit unsere Zusammenarbeit gezielt vorzubereiten. Bitte beantworte die Fragen ehrlich und ausführlich, so wie es für dich stimmig ist. Deine Angaben behandle ich vertraulich.

Bevor wir in die gemeinsame Arbeit einsteigen, bitte ich dich um folgende Dinge: **Besorge dir ein Notizbuch. Bitte schreibe ab sofort deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse in Bezug auf dich und deine Beziehung regelmäßig auf.** Schreiben hilft beim Denken und Fühlen und es ist zentraler Bestandteil unserer gemeinsamen Arbeit. Selbst wenn es nur 5 Minuten sind, diese Zeit solltest du täglich einplanen, um dich selbst zu reflektieren.

Für die Vorbereitung deiner ersten Coaching-Sitzung mit mir solltest du dir etwas Zeit nehmen, gerne eine Stunde oder mehr. **Bitte beantworte die Fragen aus der Bestandsaufnahme**, so gut es gerade möglich ist. Es wird Fragen geben, die für dich speziell wichtiger sind als für andere. Versuche bitte trotzdem alle zu beantworten und maile mir deine Antworten an kontakt@jana-thiem-eberitsch.de zu.

Um die Fragen zu beantworten, kopiere sie bitte in ein separates Dokument. So kannst du deine Antworten direkt unter die jeweilige Frage schreiben. Wenn du lieber zunächst handschriftlich arbeitest, ist das natürlich möglich – bitte übertrage deine Antworten anschließend in ein lesbares, elektronisches Dokument (z. B. Word oder PDF), bevor du sie mir zusendest. So kann ich dein Worte besser lesen und deine Gedanken gut nachvollziehen, denn es liegt mir am Herzen, dich wirklich zu verstehen.

Falls du die Bestandsaufnahme von meiner Webseite heruntergeladen hast, gilt folgendes: Das Bearbeiten der Fragen ist freiwillig und unverbindlich. Auch ohne eine Entscheidung für ein Coaching mit mir, kann dir das Beantworten bereits mehr Klarheit über deine Situation und deine nächsten Schritte verschaffen. Wenn du möchtest, kannst du im Anschluss ein kostenfreies Erstgespräch mit mir vereinbaren. Dabei klären wir gemeinsam, ob und wie eine Zusammenarbeit für dich sinnvoll ist.



1. Ziele für dein Coaching

- 1.1 Was möchtest du für dich und deine Beziehung erreichen?
- 1.2 Was wäre schlimm, wenn es geschähe? Wovor fürchtest du dich?
- 1.3 Welche Wünsche hast du an mich als deinem Coach?
- 1.4 Was hast du bereits unternommen, um dein Problem zu lösen?
Was ist dabei herausgekommen?

2a. Aktuelle Situation der Beziehung (Partnerschaft)

- 2a.1 Welche Gefühle hast du aktuell in Bezug auf deine Partnerin / deinen Partner?
- 2a.2 Was läuft gut in deiner Beziehung? Wofür bist du dankbar?
- 2a.3 Welche Dinge stören dich in deiner Beziehung?
- 2a.4 Gibt es einen konkreten Konflikt, der gegenwärtig eure Beziehung belastet?
- 2a.5 Welche Bedürfnisse kannst du augenblicklich nicht befriedigen?
- 2a.6 Welche Bedürfnisse kannst du dir gut erfüllen?
- 2a.7 Was war am Anfang eurer Beziehung für dich die stärkste Qualität?
- 2a.8 Wonach sehnst du dich zurzeit in deiner Beziehung?

2b. Aktuelle Situation in Bezug auf dein Liebesleben (Single)

- 2b.1 Welche Kontakte gibt es zurzeit in deinem Leben und wie fühlst du dich damit?
- 2b.2 Welche Gefühle und Gedanken hast du aktuell in Bezug auf eine mögliche neue Beziehung?
- 2b.3 Gibt es Menschen in deinem Umfeld, mit denen sich Beziehungen anbahnen?
- 2b.4 Wie fühlst du in Bezug auf diese Kontakte?
- 2b.5 Warum bist du Single?
- 2b.6 Welche Gefühle hast du aktuell in Bezug auf dein Single-Dasein?
- 2b.7 Was ist gut am Single-Dasein? Welche Bedürfnisse kannst du dir gut erfüllen?
- 2b.8 Was ist schwierig am Single-Dasein? Welche Bedürfnisse kannst du nicht befriedigen?
- 2b.9 Was fehlt dir? Wonach sehnst du dich am meisten?
- 2b.10 Mit was hast du am meisten zu kämpfen?



3. Wenn eine Trennung noch nicht rund ist

- 3.1 Hängst du noch an einer alten Beziehung fest? Was empfindest du in Bezug auf deinen Verlust?
- 3.2 Was war gut in deiner alten Beziehung? Was hat sie dir bedeutet?
- 3.3 Was war nicht gut in der alten Beziehung?
- 3.4 Aus welchen Gründen kam es zur Trennung?
- 3.5 Wie denkst du heute über die Trennung?
- 3.6 Was hast du daraus mitgenommen? Inwiefern hat dich die Beziehung geprägt?

4. Fragen zu deiner Selbstfürsorge

- 4.1 Wie fühlst du dich aktuell mit dir selbst?
- 4.2 Wie denkst du über dich selbst?
- 4.3 Beschreibe dich mit 5 positiven und 5 negativen Eigenschaften.
- 4.4 Kennst du bereits einige deiner Mechanismen, mit denen du dich selbst negativ stimmst? Welche sind das?
- 4.5 Welche Dinge tust du im Alltag für dich selbst, die dir guttun?
- 4.6 Wovon könntest du in deinem Leben gerade MEHR gebrauchen?

