

Ich heiße euch herzlich Willkommen ...

... und freue mich, dass ihr euch entschieden habt heute und hier damit zu beginnen, die Grundlagen für eine glückliche, lebendige (Liebes)Beziehung und ein liebevolles Miteinander neu zu entwerfen. Ihr begebt euch auf eine Reise, die dich näher zu dir selbst und deinem Partner bringt.

Eine (Liebes)Beziehung entsteht durch einen geduldigen, konstanten Dialog sowie gemeinsames Wachstum. Viele Menschen starten mit idealisierten Vorstellungen in eine Beziehung und erleben später Enttäuschung, wenn die anfängliche Verliebtheit nachlässt. Liebe braucht bewusste Pflege – sie lebt davon, dass beide Partner ihre Bedürfnisse erkennen, Verantwortung für sich selbst übernehmen und auf Augenhöhe kommunizieren. Der Wunsch nach bedingungsloser Versorgung oder ein Tauschdenken steht dem oft im Weg.

Konflikte als Entwicklungsimpulse

Konflikte in Liebesbeziehung entstehen, weil Liebe lebendig ist. Sie braucht Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Entwicklung und Struktur. Wir durchlaufen Höhen und Tiefen – so wie wir uns wandeln, verändert sich auch die Dynamik zwischen uns. Krisen oder wiederkehrende Spannungen bergen die Chance zur Veränderung, Neuausrichtung und Vertiefung in sich. Auch schlimme Verletzungen können heilen und eine ganz neue Verbindung ermöglichen. Dies gelingt, wenn ihr versteht, wie ihr als Paar miteinander kommuniziert, fühlt und agiert. Wenn ihr bereit seid, wirklich hinzusehen und neue Handlungsoptionen kennenzulernen, zeigt sich Weiterentwicklung und Vorankommen. Ich begleite euch.

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 echte Liebe ist erlernbar. Wer sich selbst besser kennenlernt und neue Perspektiven zulässt, kann auch in herausfordernden Momenten Nähe und Lebendigkeit zurückgewinnen. Persönliche Entwicklung stärkt eure Liebes- und Beziehungsfähigkeit und öffnet das Tor zu Verständnis und tiefer Verbindung.

Liebe wächst, wenn beide bereit sind, sich zu reflektieren, emotionale Muster zu wandeln und einander beim Wachsen und Entwickeln zu unterstützen. Auf diesem Weg berührt ihr auch alte Wunden, lasst Vergangenes hinter euch und entdeckst euch neu. Das kann herausfordernd sein und bleibt ein fortlaufender Prozess.

– eure Coachin Jana



Bestandsaufnahme – jetzt geht's los

Die Bestandsaufnahme dient dazu, euch und mir einen ersten Einblick über euch und euer Anliegen zu geben. Sie gibt mir vor allem die Möglichkeit unsere Zusammenarbeit gezielt vorzubereiten. Bitte beantwortet die Fragen ehrlich und ausführlich, so wie es für euch stimmig ist – jeder für sich allein und separat. Eure Angaben behandle ich vertraulich.

Bevor wir in die gemeinsame Arbeit einsteigen, bitte ich euch um folgende Dinge: **Besorgt euch ein Notizbuch – jeder sein eigenes. 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 euer ersten Coaching-Sitzung mit mir solltet ihr euch etwas Zeit nehmen, gerne eine Stunde oder mehr. **Bitte beantwortet 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 ihr die Bestandsaufnahme von meiner Webseite heruntergeladen habt, gilt folgendes: Das Bearbeiten der Fragen ist freiwillig und unverbindlich. Auch ohne eine Entscheidung für ein Coaching mit mir, kann euch das Beantworten bereits mehr Klarheit über eure Situation und eure nächsten Schritte verschaffen. Wenn ihr möchtet, könnt ihr im Anschluss ein kostenfreies Erstgespräch mit mir vereinbaren. Dabei klären wir gemeinsam, ob und wie eine Zusammenarbeit für euch 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?

2. Aktuelle Situation der Beziehung

- 2.1 Welche Gefühle hast du aktuell in Bezug auf deine Partnerin / deinen Partner?
- 2.2 Was läuft gut in deiner Beziehung? Wofür bist du dankbar?
- 2.3 Welche Dinge stören dich in deiner Beziehung?
- 2.4 Gibt es einen konkreten Konflikt, der gegenwärtig eure Beziehung belastet?
- 2.5 Welche Bedürfnisse kannst du augenblicklich nicht befriedigen?
- 2.6 Welche Bedürfnisse kannst du dir gut erfüllen?
- 2.7 Was war am Anfang eurer Beziehung für dich die stärkste Qualität?
- 2.8 Wonach sehnst du dich zurzeit in deiner Beziehung?

3. Fragen zu eurer Paarfürsorge

Gehe gedanklich durch deinen Alltag und zähle alle Begegnungen und Aktivitäten auf, die regelmäßig zwischen euch stattfinden.

- 3.1 Wieviel Zeit verbringt ihr aktuell miteinander?
Wieviel Zeit davon bewusst zu zweit?
- 3.2 Was tut ihr in eurer gemeinsamen Zeit?
- 3.3 Wie häufig redet ihr miteinander? In welchem Setting?
- 3.4 Worüber redet ihr miteinander? Was sind Tabu-Themen?
- 3.5 Was geschieht typischerweise, wenn ihr miteinander redet?

Entscheidend für die Qualität des Kontakts ist regelmäßige Zuwendung und eine positive Atmosphäre.

- 3.6 Wie zeigst du deinem Partner, dass er dir wichtig ist? Finde Beispiele aus deinem Alltag.
- 3.7 Wie zeigt dein Partner dir, dass du ihm wichtig bist? Finde auch hier Beispiele.
- 3.8 Welche unterschiedlichen Atmosphären erlebt ihr miteinander?
- 3.9 Gibt es bestimmte Gefühle, die zurzeit häufig im Kontakt entstehen?



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?

