



10 Gründe, warum deine Beziehung nicht gut läuft

1. Du weißt nicht, wie du das emotionale Bankkonto füllst

Wo steht deine Beziehung aktuell auf einer Skala von 1-10?

1 bedeutet: Es läuft sehr schlecht, 10 bedeutet: Alles super zwischen uns.

Diese Zahl repräsentiert, wie gut euer emotionales Bankkonto gefüllt ist oder auch nicht. Wenn es gut gefüllt ist, gehen beide wohlwollend miteinander um und **fühlen sich verbunden**. Auf diesem starken Fundament lassen sich schwierige Gespräche und herausfordernde Situationen gut lösen. Als Frau ist es deine Stärke dies immer im Blick zu haben und damit zu arbeiten.

Das Bankkonto leerst du durch: Streit, Kritik, Nörgeleien, fehlende Zeit miteinander oder Stress, passiv-aggressives Mauern, Zweifel an seiner Kompetenz, Verbesserungen seines Verhaltens oder seiner Ausdrucksweise, Machtkämpfe, Bemutterung und entmännlichendes Verhalten

Das Bankkonto füllst du durch: Wertschätzung, Lob, offen gezeigte Begeisterung, Freude und Liebe, Bewunderung für das, was er tut, verbundene Momente und intime Gespräche, Sex und sich authentisch und verletzbar dem Partner zu zeigen, wie du gerade fühlst

2. Du bist nicht die Prinzessin

In einer Beziehung gibt es einen **Podest** und in meiner Welt, sollte darauf die Frau stehen und nicht der Mann. Das heißt, weil du die feine, gefühlvolle, sensible Partnerin bist, die eine gewisse Faszination in ihm auslöst, die ihn glücklich macht, wenn sie strahlt, sollte er dich wie etwas ganz besonders Wertvolles behandeln.

Du bist für **all das Schöne** (im Innen und im Außen) zuständig. Er sollte darum bemüht sein, dich glücklich zu machen. Das heißt nicht, dass er kein eigenes Leben oder eigene Interessen haben darf, doch er sollte auch immer deine Wünsche berücksichtigen (wollen).

3. Falsche Vorstellungen von einer gesunden Beziehung

Leider bringt uns niemand bei, wie gesunde Beziehungen wirklich aussehen und sich anfühlen. Und so herrschen da draußen alle möglichen falschen Vorstellungen darüber, was eine gute Beziehung ausmacht und was nicht. **Symbiotische**, fast emotional abhängige Beziehungen, in denen nur noch Nähe gelebt wird und die Leidenschaft (Sex) auf der Strecke bleibt, sind die Folge dieser falschen Zielvorstellungen.

Streit kann nicht nachhaltig gelöst werden, weil Unterschiedlichkeiten nicht akzeptiert werden. Frauen brennen aus, weil sie sich aufarbeiten für die Beziehung. Keiner der beiden Partner weiß, wie er mit seinen Emotionen umgehen soll und so staut sich Vieles auf und wird **destruktiv**.

4. Du bist zu sehr in deiner Männlichkeit

Es ist unglaublich wichtig in einer Beziehung, dass die Frau in ihrer weiblichen Rolle bleibt und der Mann in der Männlichen. Diese Polarität erhält Anziehung, Wertschätzung füreinander und verhindert, dass es irgendwann nur noch ein **freundschaftliches nebeneinander Herleben** wird.



Weiblichkeit in einer Beziehung bedeutet: Emotionen zu zeigen, einen sicheren Raum zu bieten, zuhören, weich sein, annehmen (Komplimente, Geschenke), die Partnerschaft emotional zu steuern

Männlichkeit in einer Beziehung bedeutet: (die Partnerschaft) von außen sichtbar vorwärts zu steuern, Probleme zu lösen, gemeinsame Aktivitäten zu planen, zu geben (finanziell etc.), aktive Taten

Wenn du zu sehr die männliche Rolle eingenommen hast, hat **er keine Rolle** mehr, fühlt sich nutzlos und wird immer fauler. Es können nicht beide in der männlichen Rolle sein, das stößt sich ab wie zwei gleiche Magnetpole.

5. Du weißt nicht, wie du richtig Grenzen setzt

Grenzen sind auch in einer Partnerschaft wichtig, sie sichern u.a. deinen Wert und bestimmen wo du endest und er anfängt. Die meisten Frauen setzen keine, zu zögerlich oder nur verbale Grenzen ohne dem Taten oder **Konsequenzen folgen** zu lassen, wenn der Andere sie nicht respektiert.

Es ist wichtig, nicht nur zu reden, sondern auch Körperhaltung, Mimik und Taten aussagen zu lassen, wie ernst es dir ist. Gleichzeitig ist es wichtig, abzuwägen, welche Grenzen es wirklich braucht, nur diese durchzuziehen und Kleinigkeiten loszulassen um **ernst genommen** zu werden.

6. Du nimmst dich selbst nicht wichtig genug

Es ist wichtig, für deine Wünsche und Bedürfnisse einzustehen und sie dem Partner offen und ehrlich mitzuteilen. Steh zu dem, was du dir wünschst, egal ob es die gemeinsame Zukunft, Wohnsituation, Kinder oder alltägliche kleine Dinge wie den Wocheneinkauf betrifft. Und **trete dafür ein**.

Hab keine Angst vor den Konsequenzen. Wenn er nicht weiß, was du willst, kann er es dir auch nicht geben. Mach nicht den Fehler, zu viel zu unterdrücken, sodass es sich dann im Streit oder einer Trennung entlädt.

7. Du bist kontrollierend

Aus Angst, dass **etwas schief gehen** könnte oder deine Wünsche nicht erfüllt werden, kontrollierst du deinen Partner. Damit meine ich nicht nur offensichtliche Kontrolle was er tut, Handy checken etc., sondern die vielen Wege wie Frauen versuchen ihren Willen zu bekommen:

Dazu gehört emotionale Manipulation, alles, komplett alles im Haushalt und rund um das Kind **selbst zu tun**, weil „er es sowieso nicht richtig macht“ und seine Probleme für ihn zu lösen, weil er es angeblich nicht kann.

Dieses Verhalten ist extrem **entmännlichend** und damit beziehungs-schädigend. Früher oder später wird er entweder resignieren, dich nicht mehr begehren oder gehen.

8. Du glaubst den Bullshit-Stimmen in deinem Kopf

Negative Stimmen im Kopf über dich selbst, **deinen Wert**, über Andere und dementsprechend auch über die Beziehung – das hat jeder mal. Ich nenne sie Bullshit-Stimmen weil sie uns immer nur die negative Sichtweise von allem als die Wahrheit verkaufen wollen. Sie **verunsichern** dich.

„Du **schaffst das nicht**“, „Du bist zu dick“, „Er verarscht dich und geht hinter deinem Rücken fremd“



sind nur einige der negativen Dinge, die diese Stimmen dir erzählen.

Es ist unglaublich wichtig, diese Stimmen als **nicht wahr** zu erkennen und ihnen nicht zu glauben. Oft fällt uns das schwer, es selbst zu erkennen, weil wir sie schon immer geglaubt haben. Deswegen sage ich dir im Coaching, was wirklich die Wahrheit ist und was nur der Bullshit in deinem Kopf.

9. Außer der Beziehung kann dich nichts glücklich machen

Wenn die Partnerschaft deine einzige **Quelle für Glück** und Freude im Leben ist, so ist das zum Scheitern verurteilt. Das ist ein unglaublicher Druck auf den Partner und die Beziehung. Außerdem ist es nicht erfüllbar.

Es ist wichtig, dass du für alle Bereiche deines Lebens selbst Verantwortung übernimmst und etwas daran änderst, wenn sie dich herunterziehen. Ein Partner kann diese anderen **Löcher nicht füllen**. Welcher Bereich in deinem Leben zieht dich herunter und macht dich unglücklich?

10. Du kommunizierst falsch

Die meisten Frauen denken, sie müssen immer **alles erklären** – das musst du nicht! Sie reden und reden und erwarten, dass sich was ändert/er sich ändert. Doch er tickt nicht so.

Männer schalten ab, wenn Frauen ewig um Probleme kreisen und nicht auf den Punkt kommen. Und vor allem nicht sagen, was sie eigentlich wollen. Damit können sie nichts anfangen. Sag **klar und deutlich** was du willst und halte dich kurz. Dann ändere einfach dein Verhalten. Taten sprechen lauter als Worte.



Hast du dich in einem oder mehreren Punkten **wiedererkannt?**

Ich liebe es, Frauen zu unterstützen, ihre Beziehung zu verbessern. Mit allen diesen Punkten kann ich dir helfen!

Lies auf der nächsten Seite was meine Kundinnen sagen.

Buche einfach kostenlos und unverbindlich ein [Vorgespräch bei mir](#) – ich freue mich auf dich!

Deine Caroline



Testimonials:

Ich wollte nochmal die Gelegenheit nutzen, Danke zu sagen! Die 5 Sitzungen haben bereits so viel verändert. Ich **freue mich schon** auf die nächste Session!
S.G.

Durch ihre **wertschätzende, positive** und **achtsame Art** macht sie es leicht, auch schwere Themen anzugehen.

L.K.

Danke liebe Caroline, ich habe selten so einen **emphatischen und ehrlichen** Menschen gesehen. Du sprichst aus, was mir auf der Seele brennt. Von Termin zu Termin geht es mir besser. Ich bin froh diesen Schritt gewagt zu haben. Sehr empfehlenswert!
L.P.

Das letzte Coaching hat mich wirklich sehr beeindruckt... Ich freu mich auf Freitag und auch so sehr darüber, dass ich endlich mit dir das Gefühl habe, dass sich was bewegt! DANKE DAFÜR!
S.Z.

In einer akuten Trennungssituation bin ich auf ihre Webseite gestoßen und es ging mir ziemlich schlecht. Nach der allerersten Sitzung half sie mir, mich wieder auf mich zu konzentrieren und ich hatte ein wahnsinniges **Hochgefühl**.

Ich freue mich auf die weitere gemeinsame Zeit. Caroline hat ein sehr breites und kreatives Spektrum an Ideen und Übungen, man weiß nie, was als Nächstes kommt, aber es ist immer gut und genau richtig.

K.L.