

COUPLES IN HARMONY



Warum reden wir eigentlich aneinander vorbei?

*Der Leitfaden für Paare, die spüren,
dass etwas nicht stimmt – und endlich
verstehen wollen, warum.*



Ein Leitfaden über Kommunikation, Muster
und den Weg zu einer Verbindung,
die sich wirklich gut anfühlt.

André Rieck · Mr. Ursachenlöser
Paarcoach · Couples in Harmony

WILLKOMMEN

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn ihr dieses PDF in euren Händen haltet, dann habt ihr etwas sehr Wichtiges getan: Ihr habt beschlossen, hinzuschauen. Nicht wegzuschauen, nicht zu hoffen, dass es von allein besser wird – sondern wirklich hinzuschauen. Das erfordert Mut. Und genau dafür möchte ich euch von Herzen gratulieren.

Viele Paare, die zu mir in die Praxis kommen, haben eines gemeinsam: Sie streiten nicht über das, was sie eigentlich beschäftigt. Sie reden aneinander vorbei, ohne es zu merken. Sie spüren eine Distanz, können sie aber nicht benennen. Sie lieben sich – und trotzdem fühlt sich vieles so schwer an.

Dieses PDF ist kein Universalheilmittel. Es ist etwas anderes: Es ist ein Spiegel. Ein ehrlicher, freundlicher Spiegel, der euch zeigt, was unter euren Missverständnissen wirklich steckt. Und ein erster, konkreter Schritt heraus.

„Die meisten Paare haben kein Liebesproblem. Sie haben ein Kommunikationsproblem, das sich wie ein Liebesproblem anfühlt.“

— André Rieck · Mr. Ursachenlöser

Was euch erwartet:

- Kapitel 1 – Die unsichtbare Wand: Warum Missverständnisse entstehen
- Kapitel 2 – Dein Kommunikations-Typ: Selbsttest für beide Partner
- Kapitel 3 – Das Hamsterrad erkennen: Eure Muster sehen und verstehen
- Kapitel 4 – Die 3-Minuten-Regel: Eine Technik, die sofort wirkt
- Kapitel 5 – Euer nächster Schritt: Wie es von hier aus weitergeht

KAPITEL 1

Die unsichtbare Wand

Warum Missverständnisse nichts mit bösen Absichten zu tun haben

Zwei Menschen, zwei innere Welten

Stellt euch vor, zwei Menschen stehen sich gegenüber und sprechen dieselbe Sprache – und verstehen sich trotzdem kaum. Klingt absurd? Ist es aber nicht. Es ist Alltag in den meisten Beziehungen. Und es hat einen Namen: unterschiedliche innere Landkarten.

Jeder Mensch hat durch seine Kindheit, seine Erfahrungen und seine Persönlichkeit eine ganz eigene Art entwickelt, Situationen zu interpretieren, Worte zu hören und Gefühle einzuordnen. Was für Person A ein liebevoller Hinweis ist, klingt für Person B wie Kritik. Was für Person A Schweigen als Zeichen von Ruhe bedeutet, fühlt sich für Person B wie Ablehnung an.

Niemand ist daran schuld. Beide haben recht – in ihrer eigenen Welt. Das Problem: Die meisten Paare wissen nicht, dass sie in verschiedenen Welten leben.

Warum wir nicht meinen, was unser Partner hört

Kommunikation besteht aus vier Ebenen (nach Schulz von Thun): dem Sachinhalt (was ich sage), der Selbstoffenbarung (was ich über mich preisgebe), dem Beziehungshinweis (was ich von dir halte) und dem Appell (was ich von dir möchte). Wir senden auf allen vier Ebenen gleichzeitig – aber jeder Mensch empfängt bevorzugt auf einer.

Ein Beispiel aus der Praxis: Er sagt: „Die Küche sieht aber voll aus.“ Sie hört: „Du machst nicht genug.“ Er meinte: „Vielleicht können wir nachher zusammen aufräumen?“ Drei verschiedene Nachrichten. Ein Satz. Ein Missverständnis – und potentiell ein Streit.

DAS WICHTIGSTE AUS KAPITEL 1

Missverständnisse entstehen nicht, weil jemand böswillig ist oder nicht zuhört. Sie entstehen, weil zwei Menschen dieselben Worte durch völlig unterschiedliche Filter wahrnehmen. Das zu verstehen ist die Basis für alles Weitere.

Zum Nachdenken – für jeden für sich:

In welchen Momenten fühle ich mich am häufigsten missverstanden?

Was glaube ich, wie mein Partner / meine Partnerin mich in Konflikten wahrnimmt?

KAPITEL 2

Dein Kommunikations-Typ

Selbsttest für beide Partner – bitte jede:r für sich ausfüllen

Wir alle haben in Konflikten oder unter Stress ein bestimmtes Muster. Dieses Muster ist nicht gut oder schlecht – es ist entstanden, weil es uns irgendwann geholfen hat. Der erste Schritt zur Veränderung ist, es zu erkennen.

SELBSTTEST

Lies jede Frage und kreuze an, was am ehesten auf dich zutrifft – nicht wie du sein möchtest, sondern wie du wirklich reagierst.

Frage 1: Wenn es Streit gibt, neige ich dazu...

- (A) ...meinen Standpunkt klar und laut zu vertreten.
- (B) ...mich zurückzuziehen und erstmal Abstand zu brauchen.
- (C) ...den Frieden zu wahren, auch wenn ich eigentlich anderer Meinung bin.
- (D) ...das Gespräch analytisch zu strukturieren und Lösungen zu suchen.

Frage 2: Wenn ich mich verletzt fühle...

- (A) ...zeige ich das deutlich, oft mit Vorwürfen.
- (B) ...sage ich gar nichts und hoffe, es löst sich von selbst.
- (C) ...entschuldige ich mich manchmal, obwohl ich gar nichts falsch gemacht habe.
- (D) ...erkläre ich sachlich, was mich stört.

Frage 3: Was ich mir in Konflikten am meisten wünsche...

- (A) ...dass mein Partner endlich versteht, wie ernst das ist.
- (B) ...einfach Ruhe und Zeit für mich.
- (C) ...dass wir wieder harmonisch miteinander sind.
- (D) ...eine konstruktive Lösung, ohne Emotionen.

Frage 4: Nach einem Streit...

- (A) ...bin ich immer noch aufgewühlt und will das klären.
- (B) ...brauche ich Stunden oder Tage, um mich wieder zu öffnen.
- (C) ...tue ich schnell so, als wäre nichts gewesen.
- (D) ...mache ich eine Zusammenfassung dessen, was gesagt wurde.

Frage 5: Wenn mein Partner schweigt...

- (A) ...interpretiere ich es als Ablehnung und werde lauter.
- (B) ...bin ich erleichtert und schweige selbst.
- (C) ...frage ich besorgt, ob alles in Ordnung ist.
- (D) ...frage ich nach, was konkret los ist.

AUSWERTUNG

Dein Kommunikations-Typ

Zähle, welchen Buchstaben du am häufigsten angekreuzt hast – das ist dein primärer Typ unter Stress. Kein Typ ist besser oder schlechter als ein anderer. Sie sind entstanden, weil sie euch irgendwann geschützt haben. Lies deine Beschreibung und die deines Partners aufmerksam durch.

A

Der Ankläger

Du bist direkt, leidenschaftlich und verlierst nie aus den Augen, was dir wichtig ist. Unter Stress wirst du lauter und fordernd – nicht aus Böswilligkeit, sondern weil du gehört werden möchtest.

Innerer Antrieb: gehört werden und zählen.

Wachstumspotenzial: Lerne, Lautstärke durch klare, ruhige Worte zu ersetzen. Deine Direktheit ist eine Stärke – wenn sie dosiert eingesetzt wird.

B

Der Rückzieher

Du bist ruhig, nachdenklich und brauchst Zeit, um Gefühle wirklich zu verarbeiten. Unter Stress verschwindest du – innerlich oder äußerlich. Nicht um zu bestrafen, sondern weil du dich schützen musst.

Innerer Antrieb: nicht überwältigt werden.

Wachstumspotenzial: Lerne, kurz zu signalisieren, dass du da bist – auch wenn du noch keine Worte hast. Das gibt deinem Partner Sicherheit.

C

Der Beschwichtiger

Du bist einfühlsam, harmonieliebend und gibst viel für den Frieden. Unter Stress versteckst du deine eigenen Bedürfnisse – und verlierst dich dabei.

Innerer Antrieb: geliebt und akzeptiert werden.

Wachstumspotenzial: Lerne, deine Stimme zu erheben. Deine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die deines Partners – echte Harmonie entsteht nur, wenn beide gehört werden.

D **Der Analytiker**

Du bist rational, strukturiert und lösungsorientiert – eine große Stärke. Unter Stress wirkst du kühl oder distanziert, obwohl du eigentlich helfen willst.

Innerer Antrieb: Ordnung und Sicherheit schaffen.

Wachstumspotenzial: Lerne, Gefühle als wichtige Information zu sehen – nicht als Problem, das gelöst werden muss. Wenn du erst fühlst und dann analysierst, wirst du deinen Partner wirklich erreichen.

DAS WICHTIGSTE AHA DIESES TESTS

In den meisten Paaren treffen Ankläger und Rückzieher aufeinander. Einer wird lauter, der andere zieht sich zurück – und beide fühlen sich zutiefst missverstanden. Keiner ist schuld. Es ist ein Muster. Und Muster lassen sich verändern, sobald man sie wirklich sieht – gemeinsam.

Eure Erkenntnisse:

Mein Typ (Partner:in 1):

Mein Typ (Partner:in 2):

Was überrascht mich an meinem Ergebnis?

Was verstehe ich jetzt an meinem Partner besser?

KAPITEL 3

Das Hamsterrad erkennen

Die 4 häufigsten Eskalationsmuster – und warum ihr immer wieder dort landet

Das Hamsterrad ist ein Bild, das viele Paare kennen: derselbe Streit, immer wieder, leicht veränderte Verkleidung. Andere Worte, gleiche Wunde. Andere Situation, gleiches Ergebnis. Das liegt nicht daran, dass ihr euch nicht genug liebt. Es liegt daran, dass ihr dasselbe Muster noch nicht wirklich gesehen habt.

Muster 1: Verfolgung – Rückzug

Einer sucht Nähe und Klärung – wird aktiver, beharrlicher, manchmal lauter. Der andere fühlt sich überfordert und zieht sich zurück. Was dann passiert: Einer fühlt sich abgewiesen, der andere eingeengt. Beide sind verletzt – und keiner versteht wirklich, warum.

Muster 2: Kritik – Verteidigung

Hinter Kritik steckt fast immer ein unerfülltes Bedürfnis. Aber sie kommt als Anklage an – und der andere verteidigt sich sofort. Was dann passiert: Das eigentliche Thema wird nie berührt. Der Streit dreht sich um Worte, nicht um Wunden.

Muster 3: Schweigen – Eskalation

Einer schweigt – aus Erschöpfung, Schutz oder weil er keine Worte hat. Der andere eskaliert, weil Schweigen sich wie Gleichgültigkeit anfühlt. Was dann passiert: Maximale Anspannung bei totaler Verbindungslosigkeit. Das schlimmste Gefühl in einer Beziehung.

Muster 4: Verallgemeinerung – Resignation

„Du machst immer...“ oder „Das ist doch typisch für dich.“ Der andere hört: Ich bin hoffnungslos. Und kapituliert innerlich: Es hat keinen Sinn. Was dann passiert: Schleichende emotionale Distanz – die sich irgendwann wie Gleichgültigkeit anfühlt, obwohl es Erschöpfung ist.

ERKENNEN IST DER ERSTE SCHRITT

Kein Muster entsteht aus Böswilligkeit. Sie entstehen, weil wir als Kind gelernt haben, uns so zu schützen. Das zu verstehen – für sich selbst und den Partner – ist eine der tiefsten Formen von Mitgefühl.

Euer Hamsterrad:

Welches Muster erkennt ihr am häufigsten bei euch? Bitte jede:r für sich:

Das Muster, das ich bei uns am häufigsten erkenne:

Was löst dieses Muster in mir aus? (Gefühl / Körperreaktion)

Was steckt dahinter? (Bedürfnis / Angst / alte Wunde)

KAPITEL 4

Die 3-Minuten-Regel

Eine Technik, die Streits deeskaliert, bevor sie beginnen

Das Wissen über Muster ist wertvoll. Aber Wissen allein verändert noch keine Gewohnheit. Dafür braucht es Werkzeuge – einfache, konkrete, sofort anwendbare Techniken. Die 3-Minuten-Regel ist eine davon. Sie kostet nichts außer eurer Bereitschaft.

So funktioniert die 3-Minuten-Regel

Schritt 1: Stopp-Signal vereinbaren

Vereinbart ein gemeinsames Stopp-Wort oder -Zeichen (z. B. „Pause“ oder eine Handgeste). Beide verpflichten sich: Wenn dieses Signal kommt, wird das Gespräch sofort unterbrochen – ohne Ausnahme. Kein letztes Wort. Kein Nachtritt.

Schritt 2: 3 Minuten physisch trennen

Jede:r geht in einen anderen Raum. Nicht als Strafe – sondern damit das Nervensystem sich beruhigen kann. Unser Gehirn kann bei Aktivierung des Stressreflexes buchstäblich nicht klar denken.

Schritt 3: Körper regulieren

Atme tief durch. 4 Sekunden ein, 4 halten, 6 aus. Dreimal. Das aktiviert den Parasympathikus – den Gegenspieler des Stressreflexes. Ihr könnt danach wieder wirklich zuhören.

Schritt 4: Mit einer Frage zurückkommen

Der- oder diejenige, der die Pause ausgerufen hat, kommt zurück mit der Frage: „Was brauchst du gerade von mir?“ – nicht mit einer Erklärung, nicht mit einem Vorwurf. Nur mit dieser einen Frage.

Wichtig

Das Stopp-Signal ist kein Flucht-Werkzeug. Die Pause bedeutet nicht, das Thema zu vermeiden. Es bedeutet, zurückzukommen, wenn ihr beide wirklich gesprächsfähig seid. Vereinbart immer, wann ihr das Gespräch wieder aufnehmt – spätestens nach 30 Minuten.

Eure Vereinbarung:

Unser Stopp-Signal lautet:

Wir kommen spätestens nach ____ Minuten zurück und starten mit der Frage:

Was könnte uns dabei schwer fallen? (ehrlich!)

ÜBUNG

Die „Ich erlebe“-Formel

Tauscht Vorwürfe gegen Selbstoffenbarung – und erlebt, wie sich Gespräche verändern.

Statt „Du machst immer...“ sagt ihr:

„Ich erlebe [Situation] und fühle dabei [Gefühl], weil ich mir [Bedürfnis] wünsche.“

— Die Ich-erlebe-Formel

Beispiel:

Statt „Du hörst mir nie zu!“ →

„Ich erlebe unsere Gespräche manchmal so, dass ich mich nicht gehört fühle. Das macht mich traurig, weil mir echte Verbindung sehr wichtig ist.“

WARUM DAS WIRKT

Die Ich-erlebe-Formel macht aus Anklage Selbstoffenbarung. Statt deinem Partner etwas vorzuwerfen, teilst du mit, wie es dir geht. Das nimmt Druck raus – und macht es deinem Gegenüber leichter, dich wirklich zu hören, statt sich verteidigen zu müssen.

Schreibt je einen eigenen Satz:

Partner:in 1:

Ich erlebe

und fühle dabei

weil ich mir

wünsche.

Partner:in 2:

Ich erlebe

und fühle dabei

weil ich mir

wünsche.

KAPITEL 5

Euer nächster Schritt

Was dieses PDF leisten kann – und wo echte Veränderung beginnt

Ihr habt euch durch dieses PDF durchgearbeitet. Ihr habt Fragen beantwortet, die viele Paare nie stellen. Ihr habt euren Kommunikationstyp erkannt, euer Hamsterrad gesehen und erste Werkzeuge in der Hand.

Das ist keine Kleinigkeit. Das erfordert Mut – und zeigt, dass euch eure Beziehung wirklich wichtig ist.

Und jetzt möchte ich ehrlich mit euch sein:

Dieses PDF kann echte Erleichterung bringen. Es kann Klarheit schenken, Gespräche anstoßen und erste Veränderungen in Gang setzen. Aber manche Muster sitzen tiefer – sie haben Wurzeln, die ihr alleine schwer erreichen könnt. Nicht weil ihr nicht stark genug seid. Sondern weil wir alle einen blinden Fleck für unser eigenes System haben.

Genau dort beginnt echte Paararbeit. Begleitet, tiefgehend, nachhaltig.

„Der mutigste Schritt, den ein Paar machen kann, ist nicht der Schritt auseinander. Es ist der Schritt zueinander – bewusst, offen, und mit Hilfe.“

— André Rieck · Mr. Ursachenlöser

Bereit für den nächsten Schritt?

In meiner Praxis – in einer ruhigen, einladenden Atmosphäre – arbeite ich mit Paaren in einem geschützten und wertfreien Rahmen. Wir schauen gemeinsam auf das, was wirklich hinter euren Mustern steckt – und entwickeln Wege, die zu euch passen. Nicht nach Schema F. Sondern maßgeschneidert für eure Beziehung.

Was euch erwartet	Wie wir arbeiten
Tiefenanalyse eurer Beziehungsdynamik	1:1-Coachings in meiner Praxis
Konkrete Kommunikationstechniken	Auch online möglich

Konfliktlösung ohne
Schuldzuweisungen

Erstgespräch kostenlos

Nachhaltige Veränderung, nicht nur
Pflaster

Individuelle Pakete möglich

Meldet euch für euer kostenloses Erstgespräch:

André Rieck · Mr. Ursachenlöser · Couples in Harmony

<https://www.andre-rieck-official.de>

Euer Erstgespräch: Kostenlos & unverbindlich



Danke. Wirklich.

Danke, dass ihr euch die Zeit genommen habt. Dass ihr hingeschaut habt.
Dass ihr nicht weggeschaut habt. Das ist alles andere als selbstverständlich
– und ich habe tiefen Respekt dafür.

Ich freue mich sehr darauf, euch persönlich kennenzulernen.

Von Herzen,

André Rieck

Mr. Ursachenlöser · Paarcoach