

Reise zu uns

7 Etappen für mehr Liebe & Verbundenheit

Mit Absicht glücklich

Martina Möller (MSc.)





Reise zu uns

ist ein Workbook für Paare, die ihre Beziehung bewusst gestalten und vertiefen möchten.

Die sieben Etappen, gestaltet auf Basis valider, wissenschaftlicher Erkenntnisse, spiegeln zentrale Themen wieder, die in stabilen, liebevollen Partnerschaften Bedeutung haben – von Nähe und Wertschätzung über Kommunikation und Konfliktlösung bis zu gemeinsamen Träumen und Ritualen.

Jede Etappe enthält Impulse, Übungen und Fragen, die helfen, einander besser zu verstehen und neue Wege der Verbundenheit zu entdecken.

Etappe 1: Wie gut kennst du mich?

Jede stabile Beziehung steht und fällt mit echtem Wissen übereinander – über Gedanken, Gefühle, Träume und Sorgen. Vor allem dann, wenn sich die Partnerschaft durch bedeutende Ereignisse verändert.

Wenn ihr euch wirklich kennt, entsteht Nähe, Sicherheit und ein tieferes Verständnis für einander. Das stärkt die Fähigkeit, Konflikte auszutragen und Krisen gut zu meistern.

Etappe 2: Anerkennung, Bewunderung & Wertschätzung

Paare, die sich regelmäßig zeigen, was sie aneinander mögen und schätzen, schaffen eine stabile Basis für Liebe und Vertrauen.

Ein wohlwollender Blick auf die gemeinsame Geschichte stärkt Hoffnung und Verbundenheit – auch in schwierigen Zeiten.

Etappe 3: Zuwenden statt Abwenden – emotional verbunden sein

In jeder Beziehung gibt es viele kleine Momente, in denen wir uns zuwenden oder abwenden, vor allem über die Art unserer Kommunikation.

Zuwendung zeigt sich darin, dass wir hinhören, mitfühlen und reagieren. Hier gehts also drum, sich gehört und gesehen zu fühlen.



Etappe 4: Positive Grundhaltung & Wohlwollen

Wenn Wohlwollen bewusst gelebt wird, entsteht ein positives Beziehungsklima. Ihr seht die Absichten des anderen zugetan statt misstrauisch – Missverständnisse nehmen ab, Vertrauen wächst.

Eine positive Grundhaltung bedeutet: Ich gehe davon aus, dass du es gut meinst.

Etappe 5: Konflikte sicher führen

Glückliche Paare haben nicht weniger Konflikte – sie gehen nur anders damit um. Auf dieser Etappe geht es darum, eure lösbarer von den unlösbarer Konflikten zu unterscheiden, Konflikte als Chance zu sehen, die eigenen Stressthemen zu erkennen und Wege zu finden, auf denen beide gehört werden.

Etappe 6: Träume und Lebensziele teilen

Jeder Mensch trägt Träume, Werte und Lebensvisionen in sich.

Beziehungen wachsen, wenn Raum für beider Wünsche bleibt – für das, was euch persönlich wichtig ist und was ihr gemeinsam gestalten wollt.

So wird aus „Ich und du“ ein „Wir mit Zukunft“. Hier wird die Liste vor der Kiste real.

Etappe 7: Gemeinsame Rituale

Am Ende geht es um das, was euch verbindet – eure Rituale, Werte und die Geschichte, die ihr miteinander schreibt.

Wenn ihr gemeinsame Gewohnheiten pflegt und euch regelmäßig Zeit füreinander nehmt, stärkt das Sinn und Zusammenhalt.