



Free Guide

DER SCHLÜSSEL ZU EINER ERFÜLLTEN
BEZIEHUNG

@laaau.rii



Inhaltsverzeichnis

- 01 Einleitung
- 02 Willkommen in der Opferrolle
- 03 Erkenne deine Macht
- 04 Sprache der Liebe
- 05 Die Reise zur erfüllten Partnerschaft



01

Einleitung

Kennst du das Gefühl? Du liebst deinen Mann, aber irgendwie ist es schon seit einiger Zeit nicht mehr das selbe. Du fühlst dich nicht gesehen, du wünschst dir mehr Unterstützung, Nähe und Harmonie.

Aber irgendwie scheinen alle Bemühungen in Missverständnissen zu enden und euer Verhältnis wird immer distanzierter.

Ich weiß wie du dich fühlst. Mir ging es früher auch so. Gefühlt war ich die Einzige die an unserer mittlerweile 15-jährigen Beziehung arbeiten wollte und meine Frustration wurde immer größer.

Bis ich irgendwann verstanden habe, dass eine der Hauptursachen für unsere Beziehungsprobleme die falsche Kommunikation war.

Mit ein wenig Bewusstsein und den richtigen Werkzeugen kann eure Kommunikation nicht nur klarer, sondern auch liebevoller werden!

Mein kostenloser Guide soll dir helfen, die ersten Schritte in die richtige Richtung zu machen um eure Beziehung auf ein neues Level zu heben.

In meiner [**Masterclass**](#) vertiefst du dein Wissen und lernst in 5 Modulen wie DU die Dynamik in deiner Beziehung veränderst.

Viel Freude dabei, deine

Laura

02

Willkommen in der Opferrolle

Wir alle kennen das Gefühl, dass wir in unserer Beziehung nicht richtig gehört und verstanden werden. Und wir alle wissen wie frustrierend das sein kann. Im Endeffekt wollen wir doch alle nur eine respektvolle und liebevolle Beziehung auf Augenhöhe. Und irgendwie scheint genau das unerreichbar.

Vielleicht erwischt du dich oft bei den Gedanken:

“Warum versteht er mich nicht?”

“Wieso muss immer ich anfangen?”

“Ich will dass er selbst erkennt was zu tun ist!”

Diese Gedanken sind verständlich und normal, allerdings zeigen sie ein Muster, das viele Frauen in Beziehungen unbewusst leben: die Opferrolle.

Die Opferrolle bedeutet, dass du unbewusst die Kontrolle über dein Glück aus der Hand gibst - ohne es zu merken.

Du machst dein Wohlbefinden davon abhängig, wie dein Partner sich verhält. Ist er aufmerksam, fühlst du dich geliebt. Ist er distanziert, fühlst du dich verletzt.



Willkommen in der Opferrolle

Das Problem an der Sache ist, du gibst damit die Verantwortung über dein eigenes Glück aus der Hand. Und das fühlt sich frustrierend und machtlos an.

Wie erkennst du, dass du in der Opferrolle bist?

Typische Anzeichen sind:

- Du hast oft das Gefühl, dass dein Partner schuld an deinen Gefühlen ist
- Du wartest darauf dass er sich verändert
- Du denkst "Er sollte doch wissen was er tun soll."
- Du fühlst dich machtlos

Wenn dir das bekannt vorkommt, habe ich eine gute Nachricht! Du kannst da wieder rauskommen.



Der erste Schritt ist, dir bewusst zu machen, dass du immer die Wahl hast!

Das mag jetzt vielleicht hart klingen, aber sobald du das erkennst, wird es unglaublich befreiend sein:

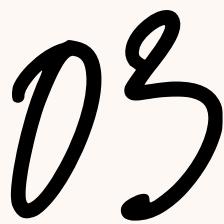
Nicht dein Partner ist das Problem, sondern die Art wie du auf ihn reagierst.

Das heißt nicht, dass du an allem Schuld bist oder dass dein Partner sich nicht auch verändern darf.



Aber es bedeutet ganz einfach, dass DU die Kontrolle zurückholen kannst.

Du kannst lernen, anders zu denken, zu kommunizieren und dadurch eine andere Dynamik in eure Beziehung zu bringen!



Erkenne deine Macht

Jetzt, wo du weißt, dass du unbewusst deine Macht abgegeben hast, ist es an der Zeit deine innere Haltung wieder zu ändern.

Sobald du das tust, verändert sich nämlich alles. Deine Energie, deine Ausstrahlung und auch die Art wie dein Partner auf dich reagiert.

Vielleicht kennst du das auch?

Dein Mann kommt von der Arbeit nach Hause und ist abwesend und nicht besonders gesprächig.

Und das erste was dir durch den Kopf schießt ist:

“Was hab ich falsch gemacht?”

“Hat er vielleicht eine Andere?”

Du bist verunsichert, verletzt, vielleicht sogar wütend.

Aber was wäre, wenn gar nichts davon wahr ist, sondern er einfach einen blöden Tag hatte und ein bisschen Zeit für sich braucht.



Deine Gedanken schaffen
deine Realität

@laaau.rii

Erkenne deine Macht

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und erschaffen zwangsläufig unsere eigene Realität.

Du hast mehr Kontrolle über deine Emotionen als du denkst.

Das heißt im Klartext, wenn du davon ausgehst, dass er absichtlich so distanziert ist, fühlst du dich traurig und verletzt.

Änderst du deine Gedanken aber zu: „Vielleicht hatte er einfach einen harten Tag.“ kannst du viel entspannter bleiben.

**Wenn dich also gerade etwas triggert,
atme erstmal tief durch.**



04

Sprache der Liebe

Der erste wichtige Schritt ist getan, du weißt nun wie du deine innere Haltung verändern kannst. Jetzt ist es an der Zeit die richtige Kommunikation zu lernen.

Ich meine, wie oft hast du deinem Mann angedeutet was du willst und er hat es einfach nicht gemacht?!

Und genau da liegt das Problem! Männer und Frauen ticken einfach anders. Wir kommunizieren auf ganz unterschiedliche Weise.

Während du reden möchtest, um etwas zu verarbeiten, versucht er sofort eine Lösung zu finden.

Während du Andeutungen machst, braucht er klare und deutliche Anweisungen.

Während du erwartest, dass er merkt wie unglücklich du bist, nimmt er emotionale Stimmungen nicht so intuitiv auf.

Das bedeutet, Männer brauchen klare, aber respektvolle Ansagen.

Sprache der Liebe

Statt also zu sagen:

“Ich bin so müde vom ganzen Haushalt..” (In der Hoffnung dass er anbietet zu helfen.)

Sag klar und deutlich was du brauchst.

“Ich bin heute so müde, kannst du den Abwasch übernehmen? Das würde mir sehr helfen!”

Ich denke du merkst selbst, welchen Unterschied diese Art der Kommunikation macht.

Und: Erwarte nicht, dass er von selbst merkt was los ist. Sag ihm lieber direkt und reflektiert was du brauchst.

[Klick hier und sicher dir jetzt gleich meine Masterclass](#)

@laaaau.rii



— 05 Die Reise zur erfüllten Partnerschaft

Du hast jetzt gelernt, wie wichtig es ist aus der Opferrolle auszusteigen und deine innere Haltung zu verändern und so mit deinem Partner zu kommunizieren, dass er dich versteht.

Jetzt heißt es, dran zu bleiben und mit jedem Tag mehr Verbindung und Liebe zu schaffen.

Hier sind einige Prinzipien, die dir helfen nicht aufzugeben:

- Erwarte keine Perfektion. Veränderung braucht Zeit. Es ist völlig normal, immer mal wieder in alte Muster zurück zu fallen oder dass dein Partner nicht sofort alles umsetzt. Bleib geduldig
- Schätze die kleinen Momente. Eine Berührung im Vorbeigehen. Ein ehrlich gemeintes Danke oder ein aufrichtiges, "Ich bin froh dass es dich gibt!"

- Äußere deine Bedürfnisse, aber gib ihm Zeit sich anzupassen. Lass ihn wissen, dass du etwas verändern möchtest und dich freust wenn er mitmacht. Zeig ihm Wertschätzung wenn er kleine Schritte macht.
- Nimm deine Beziehung aktiv in die Hand und warte nicht darauf dass er sich von selbst ändert. Je mehr DU dich veränderst, desto mehr wird sich auch eure Beziehung verändern.

Probiere die neuen Werkzeuge aus und sei offen für Veränderungen!

Du hast jetzt einen ersten Einblick bekommen, wie DU die Dynamik in deiner Beziehung verändern kannst.

Wenn du das Gelernte noch tiefer verinnerlichen und endlich in deine Energie kommen möchtest, dann lade ich dich ein, in meine MASTERCLASS zu kommen. In “der Beziehungs-Code” erfährst du noch mehr darüber, wie du dich selbst stärkst und auch nach Jahren wieder eine erfüllte und liebevolle Beziehung führst.



[Klick hier und sicher dir meine Masterclass](#)



Bist du bereit, deine Beziehung auf ein neues Level zu bringen? Dann komm dazu - ich freue mich auf dich!

Besuche mich auf Instagram:
<https://www.instagram.com/laaaau.rii>
@laaaau.rii