

WO STEHST DU MIT
DEINEM PARTNER?



Der
Beziehungs-
Kompass:



Kommt dir das bekannt vor?

➡ Ihr sitzt am Frühstückstisch. Dein Partner schaut in sein Handy und liest seine E-Mails. Du schaust ihn traurig an und denkst: "Soll es jetzt immer so weitergehen?" Will ich das noch? Es muss doch etwas geben, was uns wieder näherbringt oder ist es schon zu spät für uns?

➡ Es ist ein ganz normaler Tag. Morgens früh um 7:00h: "Den Kindern beim Anziehen geholfen, zuvor den Frühstückstisch für alle vorbereitet und Pausenbrot gemacht. Dabei noch schnell den Hund versorgt und und und....."

Dein Mann ist schon längst unten und hat dir einen "Guten Morgen Kuss auf die Stirn" gegeben. Es ist hektisch! Er wirft dir eine Kusshand zu und eilt aus dem Haus. Du machst weiter, funktionierst, bringst die Kids zum Kindergarten und Schule und gehst zum Arbeiten in die Firma. Und jeden Tag das Gleiche, du fühlst dich gefangen wie ein Hamster im Hamsterrad!

➡ Du fragst dich!" Soll das jetzt immer so weitergehen? Wo bleibe ich?

☞ Du bist nicht allein! Es gibt so viele Frauen, denen es ähnlich geht, wie dir! Ich war auch eine davon! 😊

☞ Denn es gibt *Phasen in jeder langen Beziehung, in denen man sich fragt:*

- ➡ Wo stehen wir eigentlich?
- ➡ Lieben wir uns noch?
- ➡ Wo bleibe ich bei allem?
- ➡ Will ich das überhaupt noch?

„Dann ist mein Beziehungs- Kompass genau das Richtige für dich, wenn du spürst, dass Veränderungen notwendig sind. Wenn der Frust in der Beziehung und der Stress des Alltags dich überwältigen, und du das Gefühl hast, immer kleiner zu werden und Angst hast, völlig zu verschwinden!“



Über mich

Auch ich war einmal an diesem Punkt: unzufrieden mit meiner Beziehung, oft überwältigt von den Anforderungen als Mutter, Partnerin und meinem Beruf als Pädagogin in einer Schule. Ich wollte Veränderung, aber wusste nicht, wie? 🤔

Dann begann ich, Frauenseminare zu besuchen, suchte Einzelcoachings auf und begab mich auf die Suche nach den Ursachen meiner Unzufriedenheit und meinen wahren Bedürfnissen und Wünschen.

Dabei erkannte ich, dass nicht nur meine Beziehung der Grund für meine Unzufriedenheit war. Mit dieser Erkenntnis begann ich, meinen eigenen Weg in meiner Beziehung zu finden.

Ich ließ mich zur Beziehungscoach und später zur Paarberaterin ausbilden, organisierte Frauen-Auszeit-Seminare und Einzelcoachings in meinem Zentrum auf Ibiza, wo ich damals lebte, und unterstützte viele Frauen dabei, ihren eigenen Weg zu finden.

Heute lebe ich in Málaga und biete Online-Seminare für Frauen und Paare an.

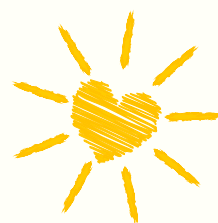
Denn ich finde, dass heutzutage viel zu viele Paare zu früh "das Handtuch schmeißen" und sich aufgeben- statt nach den wahren Ursachen ihrer Probleme zu forschen! Ich möchte Mut machen!

➡ Mein Partner und ich gaben nicht auf, fanden wieder zusammen und sind seit über 25 Jahren ein glückliches Paar. ❤️





DEIN BEZIEHUNGSKOMPASS



Dieses kleine interaktive Workbook ist dein Begleiter auf einer Reise, die dir helfen kann, die Facetten deiner Beziehung in einem neuen Licht zu sehen.

Es geht nicht darum, Urteile zu fällen oder Schuld zuzuweisen, sondern darum, mit offenem Herzen die Bereiche zu erkennen, in denen eure Liebe noch stärker wachsen kann.

Stell dir vor, du gehst einen Weg entlang, auf dem du sowohl die sonnigen als auch die schattigen Stellen erkundest. Jede Frage ist eine Einladung, innezuhalten und ehrlich mit dir selbst zu sein.



Dieser Prozess, so herausfordernd er auch sein mag, kann dir helfen, wertvolle Einsichten zu gewinnen, die deinem Herzen und deiner Beziehung guttun.

Du hast bereits den mutigen ersten Schritt getan, indem du hier bist. Das zeigt, dass du bereit bist, etwas zu verändern.

➡ Glaube an dich und an die Kraft, die in jedem kleinen Fortschritt steckt.

Übung 1: Nähe-Check

Wo stehen wir emotional?

Manchmal fühlt man sich in einer Beziehung mit einem Partner einsamer als allein. Diese Übung hilft dir, herauszufinden, ob ihr euch emotional voneinander entfernt habt, und wie ihr die Nähe wiederfinden könnt.

Reflexionsfragen

- Wann fühlst du dich in deiner Beziehung am fernsten von deinem Partner?
- In welchen Momenten hast du das Gefühl, dass ihr euch emotional verfehlt?

Schreibe deine Gedanken auf:



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Fazit & Impuls

Die Sehnsucht nach Nähe ist da – das ist ein wichtiges Signal. Sie ist der Grundstein für jede liebevolle Beziehung.

Frage an dich? Wie könnt ihr diesen Grundstein wieder stärken und euch näher kommen?

Mein Tipp: Plant einen festen Wochentag ein, an dem ihr euch Zeit zu zweit nehmt. Ohne Handy, ohne Kinder, ohne Ablenkung z.B. ein gemeinsames Abendessen , ein Kinobesuch oder ein Abendspaziergang- das schafft Verbundenheit!

Übung 2: Wertschätzungs-Check

Haben wir uns noch lieb?

In langen Beziehungen wird vieles selbstverständlich. Die Komplimente verstummen, die kleinen Gesten der Zuneigung verschwinden und man fühlt sich nicht mehr gesehen. Diese Übung hilft dir, zu erkennen, wo die Wertschätzung verloren gegangen ist und wie ihr sie wiederbelebt.



Reflexionsfrage:

- Was schätzt du am meisten an deinem Partner und wann hast du es ihm zuletzt gesagt ?
- Wo in eurem Alltag fühlst du dich besonders von ihm wertgeschätzt oder vermisst du es?

Schreibe deine Gedanken auf!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Übung 3: Konflikt-Check

Wie gehen wir mit Streit um?

Wenn immer wieder dieselben Streitigkeiten aufkommen und sich nichts ändert, ist das zermürend. Diese Übung hilft dir, eure Konfliktmuster zu erkennen, und zeigt dir, dass Streit nicht das Ende sein muss, sondern der Anfang von etwas Neuem sein kann.

Reflexionsfrage:

1. Was ist der häufigste Streitpunkt in eurer Beziehung? Wie fühlt sich eine typische Auseinandersetzung für dich an?
2. Werden Lösungen gefunden oder bleiben Konflikte offen?



Schreibe deine Gedanken auf!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Fazit & Impuls:

Immer wieder derselbe Streit? Das ist nicht nur nervenaufreibend, sondern zerstört auch das Vertrauen in eure Beziehungsfähigkeit. Jedoch sind Konflikte auch Chancen für Wachstum. Mit den richtigen Werkzeugen könnt ihr euch als Paar sogar stärken.

Frag dich: Was kann ich tun, um unsere Streitigkeiten nicht ausarten zu lassen?

Mein Tipp: Der Weg zu lösungsorientierter Kommunikation beginnt mit der **"Ich-Botschaft"**. Sage nicht: "Du machst nie den Müll runter!", sondern: "Ich fühle mich überfordert, wenn der Müll voll ist. Könnten wir uns darauf einigen, wer das wann macht und das dann verbindlich?"

➡ Wenn ihr es schafft, eure Bedürfnisse ohne Vorwurf zu kommunizieren, werden Konflikte nicht mehr zur Endstation, sondern zum Ausgangspunkt für gemeinsame Lösungen.

Geschafft! Test beendet! ✓

➡ Nun ist es so weit! Du hast den Beziehungstest hinter dir und hast dir bestimmt viele Gedanken dazu gemacht. Ich kann mir gut vorstellen, dass das keine leichte Zeit für dich war. ❤️

➡ Vielleicht waren einige dieser Gedanken schmerzhaft. Du hast viel nachgedacht und deine Beziehung das erste Mal ernsthaft reflektiert. Das ist ein mutiger Schritt und zeigt, wie wichtig dir deine Beziehung ist! ❤️

➡ Vielleicht hast du auch Erleichterung gespürt, weil es doch gut um euch steht und du jetzt belastende Gedanken loslassen konntest. ❤️ Dann ist deine Beziehung genauso gut, wie sie ist, und das ist wunderbar! ❤️

➡ Beides kann eingetreten sein, und das ist ein ganz natürlicher Prozess. Der Beziehungs-Kompass sollte dir helfen, auf deine „**Beziehungsbaustellen**“ aufmerksam zu werden und mehr Klarheit zu gewinnen. Denn die Fragen, die du beantwortet hast, unterstützen dich dabei, die Stärken und Herausforderungen in deiner Beziehung zu erkennen. 😊 Und diese Erkenntnisse sind entscheidend, um gezielte Maßnahmen zu ergreifen und die Qualität deiner Beziehung zu verbessern.

➡ Ich bin stolz auf dich, dass du dich diesem Prozess gestellt hast! ❤️



Nun meine letzten Fragen an dich:

- Was wirst du tun, jetzt nach dem Test?
- Wirst du die Anregungen und Tipps meinerseits in deiner Beziehung umsetzen oder wirst du den Beziehungs- Kompass zu Seite legen und da weitermachen, wo du aufgehört hast?
- Vielleicht fühlst du dich überfordert und hast das Gefühl, du bist jetzt noch mehr verwirrter und noch verunsicherter als vorher!



Das erlebe ich oft bei Frauen, die sich wirklich Gedanken um ihre Beziehung machen und zweifeln. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schon kleine, gezielte Fragen zum Nachdenken über deine Beziehung aufwühlen können.

➔ Deshalb mein Geschenk an dich: 1 X **kostenlose Coachingstunde** für dich!

Ganz unverbindlich, du wirst zu nichts verpflichtet. 😊 Ich biete dir meine kostenlose Online-Coachingstunde (0,00€) an, damit du mehr Klarheit in deine aufgewühlten Gedanken und Emotionen bringst.



Was dich erwartet: ❤️

- Eine Analyse deines jetzigen "Beziehungsstatus", was du für dich erarbeitet hast!
- Neue Perspektiven: Ein Raum, um Fragen zu stellen und frische Sichtweisen zu entdecken.

Zögere nicht, einen Termin für dein kostenloses Online-Coaching zu vereinbaren.

Schreib mir **info@claudiabendowski-coaching.com** und löse deinen Gutschein ein. **Stichwort: „Coaching-Gutschein einlösen“!** ❤️ Ich melde mich dann bei dir und wir machen einen Termin (online) aus.

Ich habe bereits vielen Frauen helfen können – sei auch du eine von ihnen. ❤️

Deine Beziehungsmutmacherin, ❤️
Claudia Bendowski

Testimonial

Jacky



Liebe Claudia,
Vielen lieben Dank für deine Hilfe! Auch wenn meine Situation sehr schwierig war und Immernoch ist, stehst du mir seit meiner ersten Nachricht mit Leib und Seele zur Seite. Du hast mir geholfen vieles zu verarbeiten und auch Dinge zu erkennen, die ich zuvor nicht gesehen habe. Noch nie war jemand so verständnisvoll, aufrichtig und selbstlos gegenüber mir wie du es warst. Mir würde es jetzt nicht so gehen wenn du nicht an meiner Seite gewesen wärst.
Vielen Dank!-Deine Jacky



Martina B.



Ich kann nur jedem, der Unterstützung bei der Orientierung in seinem Leben benötigt, das Couching von Claudia empfehlen. Eine Frau, die sehr genau hinhört und auch hinschaut. Sie ist in der Lage feinste Nuancen an Energieschwingungen zu spüren und spricht diese auch an, was bei der Findung von Antworten und Lösungen sehr hilfreich ist. Claudia hat mich mit sehr viel Fingerspitzengefühl und Geduld aus meinem gedanklichen Durcheinander geführt und Lösungsansätze herausgearbeitet, mit denen ich für mich weiterarbeiten konnte. Es war ein unbeschreiblich schönes Gefühl zu erleben, dass durch das Gespräch vieles leichter wirkte und ich Licht am Ende des Tunnels sehen konnte. Volle Punktzahl für diese Couching-Lehrerin und meinen herzlichsten Dank! Alles erdenklich Liebe für dich.



Viky T.



„Danke für dein Coaching! Es hat mir so geholfen! Ich habe durch das Coaching gelernt, mich besser von anderen abzugrenzen und meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Jetzt traue mich meinen eigenen Weg zu gehen. Das Coaching hat mir die Augen geöffnet. Danke!!!! Ich weiß nun auch, dass ich einfach einmal „Nein“ sagen darf und das völlig in Ordnung ist. Nach dem Coaching mit dir fühle ich mich immer total motiviert und positiv“ Vicky T.,



KONTAKT

- ➡ Wenn du das Gefühl hast, dass du es nicht alleine schaffst und professionelle Unterstützung benötigst – ich bin für dich da.

**BUCHE GERNE EIN KOSTENFREIE
COACHINGGESPRÄCH MIT MIR.**



+34 600891524 (auch WhatsApp)

info@claudiabendowski-coching.com

claudiabendowski-beziehungshilfe.com



INSTAGRAM



FACEBOOK

➡ Ich betrachte mich als **„Beziehungsmutmacherin“** ❤️, weil ich fest daran glaube, dass viele Paare zu schnell aufgeben und das „Handtuch werfen“.

➡ Dabei ist es so wichtig, sich die Zeit zu nehmen, wirklich zu verstehen, was hinter den Problemen steckt und welche Lösungen es geben könnte.

➡ Oft ist es ratsamer und erfüllender, gemeinsam nach Lösungen zu suchen, anstatt sofort eine Trennung in Erwägung zu ziehen. So können wir nicht nur die Beziehung retten, sondern auch vermeiden, dieselben schmerzhaften Fehler in der nächsten Beziehung zu wiederholen.

➡ Es liegt mir am Herzen ❤️, Paare zu ermutigen, diesen Weg der Reflexion und des Wachstums zu beschreiten. Und du hast den ersten Schritt gemacht! Geh ihn auch weiter!

Auf die Liebe ❤️,
Claudia