



Dipl.-Psych. Angelika Kurth
Systemische Einzel-, Paar- und Sexualtherapie



Die 5 neuesten Erkenntnisse, mit denen Ehepaare wieder emotionale Verbindung und erfüllende Intimität aufbauen

...ohne in alten Streitmustern steckenzubleiben.

In diesem Guide offenbare ich euch...

...5 zentrale Erkenntnisse, die Paaren helfen können

- festgefahrene Streiddynamiken zu erkennen
- wieder emotional in Kontakt zu kommen
- Vertrauen und Sicherheit zu stärken
- Intimität neu zu entdecken

BONUS:

Ich verrate euch 3 extra Übungen, mit deren Hilfe ihr erste kleine Veränderungen erleben könnt

Ein Praxis-Guide für Paare, die ihre Beziehung nicht aufgeben wollen, sondern neu beleben möchten.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Viele Paare erleben irgendwann einen Moment, in dem sie sich fragen:

„Was ist eigentlich mit uns passiert?“

Vielleicht funktioniert der Alltag noch gut:
Ihr organisiert vieles gemeinsam, trifft
Entscheidungen zusammen und seid als Team im
Leben unterwegs.
Und trotzdem fühlt sich etwas anders an als früher.
Gespräche drehen sich im Kreis.
Nähe entsteht seltener.
Intimität fühlt sich kompliziert oder entfernt an.

Wenn euch das bekannt vorkommt, seid ihr damit
nicht allein:
Viele Paare verlieren im Laufe der Zeit nicht die
Liebe füreinander, sondern den Zugang zueinander,
denn sie geraten unbemerkt in Dynamiken, die Nähe
erschweren. Selbst, wenn beide die Beziehung
eigentlich sehr wertschätzen.

Dieser Guide zeigt euch 5 konkrete Schritte, mit
denen ihr beginnen könnt, wieder mehr Verbindung,
Sicherheit und Intimität in eure Beziehung zu
bringen. Keine schnellen Tricks, sondern
Perspektiven, die vielen Paaren helfen,
festgefahrene Muster zu erkennen und zu verändern.

Dieser Guide ist für Paare,

- die sich noch lieben, aber emotional voneinander entfernt fühlen
- die immer wieder in ähnliche Streitmuster geraten
- bei denen Intimität oder Sexualität schwierig geworden ist
- die ihre Beziehung bewusst weiterentwickeln möchten

Wenn ihr euch darin wiedererkennt, kann dieser Guide ein **erster Schritt zurück zu mehr Verbindung** sein. Lasst uns beginnen!

Auf den nächsten Seiten erfahrt ihr,
welche Beziehungsmuster viele Paare unbemerkt entwickeln und wie ihr wieder mehr Nähe und Lebendigkeit in eure Beziehung bringen könnt.



AUTORIN: Angelika Kurth

- Diplom-Psychologin
- Systemische Paar- und Sexualtherapeutin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- >20 Jahre Erfahrung in psychologischer Beratung und Therapie
- >1000 begleitete Einzelpersonen und Paare
- Schwerpunkt: Paar- und Sexualtherapie
- Langjährige Ehe und eigene Familienerfahrung

5 typische Beziehungsmuster, in denen viele Paare feststecken



Dysfunktionales Muster 01

Einer zieht sich zurück, der andere sucht das Gespräch.

Wenn ein Konflikt entsteht, reagiert einer von euch vielleicht mit Rückzug, um sich zu schützen oder die Situation zu beruhigen. Der andere versucht dagegen, das Gespräch sofort zu klären. Dadurch entsteht leicht ein Kreislauf: Je mehr der eine drängt, desto mehr zieht sich der andere zurück und beide fühlen sich unverstanden.



Dysfunktionales Muster 02

Ein Thema taucht immer wieder auf, ohne wirklich gelöst zu werden.

Manche Konflikte kehren immer wieder zurück, obwohl ihr schon oft darüber gesprochen habt. Das liegt oft daran, dass hinter dem Thema tiefere Bedürfnisse stehen, zum Beispiel nach Wertschätzung, Sicherheit oder Nähe, die noch nicht wirklich gehört wurden.



Dysfunktionales Muster 03

Gespräche eskalieren schneller als euch lieb ist.

Manchmal beginnt ein Gespräch ruhig, entwickelt sich aber schnell zu einem Streit. Kleine Bemerkungen werden dann leicht als Vorwurf oder Kritik verstanden, wodurch Emotionen hochkochen und beide in eine Verteidigungshaltung geraten.



Dysfunktionales Muster 04

Einer fühlt sich kritisiert, der andere nicht gehört.

Der eine möchte vielleicht nur erklären, was ihn belastet oder was er sich wünscht. Beim anderen kommt das jedoch als Kritik oder Angriff an. Dadurch fühlt sich der eine nicht ernst genommen und der andere angegriffen, obwohl beide eigentlich verstanden werden möchten.



Dysfunktionales Muster 05

Intimität wird zum stillen Konfliktthema.

Wenn Intimität über längere Zeit unerfüllt bleibt, sprechen viele Paare irgendwann kaum noch darüber. Einer von beiden zieht sich vielleicht zurück, um Ablehnung oder Druck zu vermeiden, während der andere sich unsicher oder unerwünscht fühlt. So entsteht leicht ein stiller Abstand, bei dem beide Nähe vermissen, aber nicht mehr wissen, wie sie das Thema behutsam ansprechen können.



Der wichtigste Punkt ist: **Solche Muster lassen sich verändern!** Nicht durch Schuldzuweisungen oder noch mehr Diskussionen, sondern durch ein besseres Verständnis dafür, was zwischen euch passiert.

Die folgenden 5 Schritte geben euch erste Impulse, wie ihr wieder mehr emotionale Nähe und erfüllende Intimität in eure Beziehung bringen könnt.

5 neue Erkenntnisse, um als Paar wieder mehr echte Verbundenheit, emotionale Nähe und eine erfüllende Intimität zu erleben



Erkenntnis 01

Versteht euer typisches Streitverhalten

Die meisten Paare streiten nicht über das eigentliche Thema, sondern über *die Dynamik dahinter*.

Typische Muster sind zum Beispiel:

- Einer zieht sich zurück, der andere sucht das Gespräch.
- Ein Thema taucht immer wieder auf, ohne wirklich gelöst zu werden.
- Gespräche eskalieren schneller als euch lieb ist.
- Einer fühlt sich kritisiert, der andere nicht gehört.

Mit der Zeit entsteht das Gefühl:

„Wir kommen einfach nicht mehr zueinander durch.“

Wichtig zu wissen:

Diese Muster sind keine persönlichen Fehler, sondern typische Beziehungsdynamiken.

Der erste Schritt ist daher nicht sofortige Veränderung, sondern Verstehen.

Kleine Reflexion für euch

Nehmt euch 10 Minuten und besprecht gemeinsam:

- Welche Streit-Themen wiederholen sich bei uns?
- Wie reagieren wir typischerweise in Konflikten?
- Wer zieht sich eher zurück? Wer sucht eher Nähe?

Allein dieses Verständnis kann bereits Druck aus der Situation nehmen.



Erkenntnis 02

Trennt Konflikte von eurer Verbindung

Viele Paare erleben Konflikte so, als würden sie die Beziehung selbst bedrohen. Dabei können Konflikte auch etwas anderes sein: *Hinweise darauf, was euch wichtig ist*. Wenn Konflikte eskalieren, passiert meist Folgendes:

- Emotionen steigen
- beide fühlen sich missverstanden
- Verteidigung ersetzt Zuhören

Das Ergebnis:

Das eigentliche Bedürfnis bleibt unsichtbar.

Ein hilfreicher Perspektivwechsel ist: Hinter Kritik steckt oft ein unerfülltes Bedürfnis nach Nähe, Sicherheit oder Verständnis.

Übung

Beim nächsten Konflikt versucht einmal bewusst:

Statt „Du hörst mir nie zu.“ zu sagen:

„Mir ist gerade wichtig, dass du verstehst, was ich meine.“

Diese kleine Veränderung kann die Gesprächsdynamik deutlich verändern.



Erkenntnis 03

Schafft wieder Räume für emotionale Nähe

Viele Paare verlieren Intimität nicht durch mangelnde Liebe, sondern durch zu wenig bewusste Verbindung im Alltag. Beziehung wird dann vor allem Organisation:

- Termine
- Arbeit
- Haushalt
- Familie
-

Emotionale Nähe braucht jedoch Zeit und Aufmerksamkeit. Nicht unbedingt viel, aber bewusst.

Eine einfache Praxis

Plant einmal pro Woche 30–60 Minuten Paargespräch, in der es nur um euch geht.

Keine Organisation. Keine Probleme lösen.

Stattdessen Fragen wie:

- Was hat dich diese Woche beschäftigt?
- Was hat dir gerade gutgetan?
- Wofür bist du in unserer Beziehung dankbar?

Solche Gespräche stärken die emotionale Verbindung und bilden die Basis für Intimität.



Erkenntnis 04

Versteht Intimität neu

Wenn Intimität schwierig wird, denken viele Paare sofort an Sexualität.

Doch erfüllende Sexualität entsteht selten isoliert.

Sie ist meist eng verbunden mit:

- emotionaler Sicherheit
- Vertrauen
- Offenheit
- dem Gefühl, gesehen zu werden

Wenn emotionale Nähe fehlt, wirkt sich das fast immer auch auf die körperliche Intimität aus.

Statt Druck aufzubauen, kann es hilfreich sein, gemeinsam zu erkunden:

- Wann fühlen wir uns einander besonders nah?
- Was hilft uns, uns sicher und entspannt zu fühlen?
- Welche Erwartungen oder Unsicherheiten stehen zwischen uns?

Intimität wächst oft dort, wo Neugier und Offenheit wieder Platz bekommen.



Erkennt, wann Unterstützung sinnvoll ist

Manche Beziehungsmuster sind so fest geworden, dass Paare sie alleine schwer verändern können.

Nicht weil sie sich nicht bemühen, sondern weil sie mittendrin in der Dynamik stecken.

In der **Paar- und Sexualtherapie** entsteht ein Raum, in dem ihr:

- eure Beziehungsmuster klar erkennen könnt
- neue Gesprächsformen entwickelt
- emotionale Nähe wieder aufbauen könnt
- Intimität ohne Druck neu entdeckt

Viele Paare erleben bereits nach wenigen Sitzungen, dass Gespräche wieder möglich werden, die vorher blockiert waren.

Wann dieser Schritt besonders sinnvoll sein kann

Vielleicht erkennt ihr euch in einem dieser Punkte wieder:

- Gespräche eskalieren schnell oder enden im Rückzug
- ihr fühlt euch emotional weit voneinander entfernt
- Intimität ist schwierig oder kaum noch vorhanden
- ihr liebt euch – aber wisst nicht mehr, wie ihr wieder zueinander findet

Dann kann es sehr entlastend sein, diese Themen nicht allein lösen zu müssen.



Vielleicht habt ihr beim Lesen der fünf Schritte bereits gemerkt, welche Aspekte in eurer Beziehung gerade besonders wichtig sind. Oft beginnt Veränderung mit kleinen Momenten von Aufmerksamkeit und echtem Zuhören.

Die folgenden 3 Übungen geben euch die Möglichkeit, einige dieser Impulse direkt miteinander auszuprobieren und erste Erfahrungen mit einer neuen Form der Verbindung zu machen.

Übung 1

Der 10-Minuten-Verbindungsdialog

Diese Übung hilft euch, wieder wirklich zuzuhören, statt sofort zu reagieren.

So funktioniert es:

Ein Partner spricht 5 Minuten über eine Frage.

Der andere hört nur zu – ohne zu kommentieren oder zu unterbrechen.

Danach fasst der Zuhörende kurz zusammen:

„Ich habe gehört, dass...“

Dann wird gewechselt.

Mögliche Fragen:

- Wann fühlst du dich mir besonders nah?
- Was vermisst du momentan in unserer Beziehung?
- Was würdest du dir mehr von mir wünschen?

Wichtig: Es geht nicht darum, etwas zu lösen – sondern einander wieder zu verstehen.

Übung 2

Die „Beziehungs-Landkarte“

Viele Paare sprechen vor allem über Probleme – und verlieren dabei aus dem Blick, was ihre Beziehung eigentlich trägt.

Nehmt euch 15 Minuten und beantwortet gemeinsam:

- Was hat uns ursprünglich zueinander gezogen?
- Welche Momente haben uns als Paar besonders geprägt?
- Was schätzen wir heute noch aneinander?

Diese Übung hilft, wieder den Blick auf das Verbindende zu richten.

Oft entsteht daraus eine ganz andere Gesprächsatmosphäre.

Übung 3

Intimität neu entdecken

Intimität beginnt nicht im Schlafzimmer, sondern in kleinen Momenten von Verbindung.

Probiert diese kleine Praxis eine Woche lang:

Jeden Abend beantwortet jeder von euch eine Frage:

- Wofür war ich heute in unserer Beziehung dankbar?
- Wann habe ich mich dir heute nahe gefühlt?
- Was hat mir heute mit dir gutgetan?

Das dauert nur wenige Minuten – kann aber spürbar mehr Nähe entstehen lassen.

Zusammenfassung

In diesem Guide habt ihr **typische Muster** kennengelernt, die in vielen Beziehungen auftreten, sowie **fünf Schritte**, die helfen können, wieder mehr Verständnis, emotionale Nähe und erfüllende Intimität aufzubauen.

Die **Übungen** geben euch zusätzlich konkrete Möglichkeiten, neue Formen des Zuhörens, des Austauschs und der Verbindung im Alltag auszuprobieren.

Wenn ihr eure Beziehung **bewusst weiterentwickeln** und wieder **mehr emotionale Nähe erleben** möchtet, kann eine professionelle Begleitung hilfreich sein. In der **Paar- und Sexualtherapie** entsteht Raum, eure Dynamiken **besser zu verstehen** und **neue Möglichkeiten** im Miteinander zu entdecken.

In einem kostenlosen Erstgespräch

- lernt ihr mich und meine Arbeitsweise kennen
- habt Raum, eure aktuelle Situation zu schildern
- und wir schauen gemeinsam, welche Form der Unterstützung für euch sinnvoll sein könnte.

Das Gespräch ist **unverbindlich** und dient vor allem dazu, Klarheit über eure Situation und mögliche nächste Schritte zu gewinnen.





Über mich

Angelika Kurth

Ich bin Angelika Kurth, Diplom-Psychologin sowie Paar- und Sexualtherapeutin. Seit vielen Jahren begleite ich Paare, die sich in ihrer Beziehung festgefahren fühlen und sich wieder mehr Nähe, Verständnis und erfüllende Intimität wünschen.

Viele Paare kommen zu mir, wenn Gespräche immer wieder im Kreis laufen, Konflikte sich festgefahren haben oder Intimität schwierig geworden ist. Gemeinsam schauen wir darauf, welche Dynamiken hinter diesen Situationen stehen – und wie wieder mehr Verbindung, Sicherheit und Lebendigkeit in der Beziehung entstehen kann.

Was macht mich so besonders ?

In meiner Arbeit verbinde ich psychologisches Fachwissen mit einer wertfreien systemischen Haltung und einer klaren, strukturierten und individuellen Begleitung. Mir ist wichtig, dass beide Partner*innen mit ihren Perspektiven gehört werden und gemeinsam neue Wege im Umgang miteinander entwickeln können.

Das sagen zufriedene Klient*innen



L Mo

Local Guide · 13 Rezensionen · 2 Fotos



vor 4 Monaten

Mit Frau Kurth haben wir einen echten Glücksgriff für unsere Paartherapie gemacht. Sie ist wahnsinnig kompetent, einfühlsam und konnte uns bereits ab der ersten Sitzung sehr helfen. Wir sind sehr dankbar, so eine tolle Therapeutin gefunden zu haben und werden bei Bedarf gern wieder kommen.



Fn Sa

3 Rezensionen



vor 4 Monaten

Ich kann Frau Kurth uneingeschränkt empfehlen. Sie ist sehr einfühlsam und kann präzise auf Menschen eingehen. Genau das, was man von einer professionellen Psychologischen Begleitung erwartet. Wir konnten unsere Beziehung langfristig auf eine neue Ebene heben. Vielen Dank!



Ina Hagemann

Local Guide · 13 Rezensionen



Bearbeitet: vor 4 Monaten

Ich war bei Frau Kurth schon öfters im 1:1 und auch zur Paartherapie. Sie ist eine sehr empathische Person und strahlt eine angenehme Ruhe aus. Ich empfinde sie als super kompetent. Sie konnte mir und uns immer gute Impulse und Tipps mit geben. Ebenso konnte sie bei mir innerliche Vorgänge ins Rollen bringen.



S. H.

1 Rezension

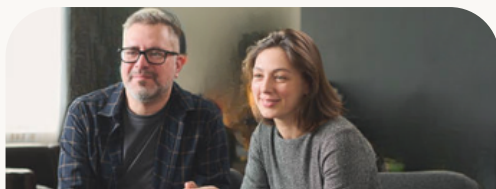


vor 5 Monaten

Ich habe Frau Kurth in einer für mich sehr herausfordernden Lebensphase kennengelernt – und sie war eine wahre Bereicherung. Sie hat mir sofort bei der Bewältigung meiner Situation geholfen und ist mit großer Empathie auf meine sich wandelnden Themen eingegangen. Durch ihre ruhige, unterstützende Art und die Impulse, die sie mir gegeben hat, konnte ich meinen eigenen Weg wiederfinden – sowohl in Bezug auf meine Lebenssituation als auch bei wichtigen Entscheidungen. Dafür bin ich ihr sehr dankbar.

Einblick in die Zusammenarbeit

Euer Weg zu mehr Verbundenheit und Nähe:

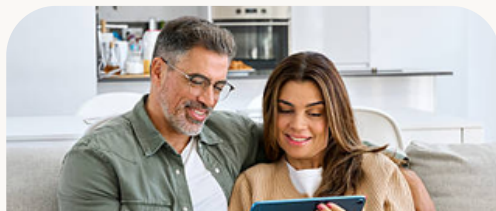


1:1 Gespräche

Persönliche Gespräche in meiner Praxis oder online. Individuell und flexibel, ob einzeln oder als Paar, eure Themen sind im Fokus.

Paarübungen & Reflexionsaufgaben

Individuelle Aufgaben zwischen den Sitzungen helfen euch, das Erarbeitete zu vertiefen und in eure Realität zu bringen.



Support via Chat

Ich begleite euch auch zwischen den Sitzungen für kurze Rückfragen, Unterstützung im Alltag oder bei akuten Themen.



5 Fragen, die ich häufig
gestellt bekomme

Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Paartherapie?

Viele Paare warten lange, bevor sie Unterstützung suchen. Dabei kann eine Begleitung besonders hilfreich sein, wenn beide noch den Wunsch haben, ihre Beziehung zu verstehen und zu verändern. Je früher Beziehungsmuster erkannt werden, desto leichter lassen sie sich gemeinsam neu gestalten.

Müssen wir als Paar beide zum Gespräch kommen?

Idealerweise nehmen beide Partner am Gespräch teil, damit beide Perspektiven gehört werden können. In manchen Situationen kann es jedoch auch sinnvoll sein, zunächst alleine zu kommen. Das besprechen wir gemeinsam.

Was passiert in einem ersten Gespräch?

Im Erstgespräch habt ihr Raum, eure aktuelle Situation zu schildern und eure wichtigsten Themen anzusprechen. Gemeinsam schauen wir darauf, welche Dynamiken in eurer Beziehung wirken und welche nächsten Schritte sinnvoll sein könnten.

Was ist, wenn wir unterschiedliche Erwartungen an die Therapie haben?

Das ist ganz normal und kommt häufig vor. Im Gespräch schauen wir gemeinsam darauf, welche Wünsche, Sorgen und Erwartungen jeder von euch mitbringt. Ziel ist es, beide Perspektiven sichtbar zu machen und einen gemeinsamen Weg zu finden.

Was, wenn einer von uns unsicher ist, ob Paartherapie sinnvoll ist?

Auch das kommt häufig vor. Ein Erstgespräch kann helfen, einen ersten Eindruck zu bekommen und zu klären, ob diese Form der Begleitung für euch passend ist. Ihr entscheidet danach in Ruhe, ob und wie ihr weitermachen möchtet.

Schlusswort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Viele Paare geraten im Laufe der Zeit in Beziehungsmuster, die Nähe erschweren. Gespräche drehen sich im Kreis, Konflikte wiederholen sich oder Intimität wird schwieriger. Das bedeutet jedoch nicht, dass mit eurer Beziehung etwas grundsätzlich nicht stimmt.

In diesem Guide habt ihr typische Muster kennengelernt sowie fünf Schritte und praktische Übungen, die euch helfen können, wieder mehr Verständnis, Verbindung und Intimität in eure Beziehung zu bringen.

Manchmal sind solche Dynamiken jedoch so fest geworden, dass Unterstützung von außen hilfreich sein kann.

In der **Paar- und Sexualtherapie** schauen wir gemeinsam auf eure Beziehungsmuster und entwickeln neue Wege für mehr Nähe und Verständnis.

Wenn ihr eure Beziehung bewusst stärken möchtet, lade ich euch herzlich zu einem **kostenlosen Beratungsgespräch** ein. Dabei schauen wir gemeinsam auf eure aktuelle Situation und mögliche nächste Schritte für euch als Paar.

Ich freue mich auf euch!

Eure Angelika



Dipl.-Psych. Angelika Kurth
Systemische Einzel-, Paar- und Sexualtherapie



**Manchmal reicht schon der erste Schritt,
um wieder Bewegung in eine
festgefahrene Situation zu bringen. Ein
Gespräch kann der Beginn eines neuen
Verständnisses füreinander sein.**

Ist euch eure Beziehung wichtig?

Dann sichert euch jetzt eure kostenlose Beratung auf
www.beratung-entspannt.de