



**Henrike  
Junker**



## **5 entschiedene Signale**, ob es sich noch lohnt, für deine Beziehung zu kämpfen

... ohne dich länger im  
Grübeln oder Aushalten  
zu verlieren.

### **In diesem Guide zeige ich dir...**

... die 5 typischen  
Probleme, vor denen  
Frauen in langjährigen  
Beziehungen stehen.

... warum du dringend  
aufhören musst, auf  
Veränderung bei deinem  
Partner zu hoffen.

... wie du zu einer Partnerin  
wirst, die klar für sich  
einsteht und dir deine  
Wunschbeziehung  
erschaffst.

*Der exklusive Guide für Frauen,  
die sich nach einer besseren  
Beziehung sehnen.*

# Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,

dieser Guide ist genau richtig für dich, wenn du mit deiner Beziehung unzufrieden bist und keine Lust mehr hast, ständig nachzugrübeln oder deinen Frust herunterzuschlucken.

Vielleicht hoffst du, dass sich dein Partner irgendwann ändert, dass Gespräche endlich etwas bewirken und dass sich eure Beziehung wieder leichter, liebevoller und verbundener anfühlt

Gleichzeitig bist du immer wieder enttäuscht, weil das, was du dir von deinem Partner wünschst, einfach nicht passiert. Wenn du ehrlich bist, fühlst du dich erschöpft, ratlos und es nervt, allein für die Beziehung zu kämpfen.

Fühlst du dich gerade ein bisschen angesprochen? Dann liegt das wahrscheinlich daran, dass alte Beziehungsmuster und angestaute Emotionen zwischen euch wirken - und du deshalb noch nicht klar sehen kannst, welche Optionen dir wirklich offenstehen.

Auf den kommenden Seiten wirst du Impulse bekommen, um deine Beziehung aus einer ganz neuen Perspektive zu betrachten.

Dieses E-Book ist kein weiterer Ratgeber, der Verhaltenstipps gibt, die bestenfalls nur kurzfristig etwas ändern.

Mein Ziel ist es, dir zu zeigen, dass in eurer Beziehung noch viel mehr möglich ist, als du denkst – wenn wir alte Muster erkennen und die richtigen Stellschrauben bewegen. Lass dich überraschen!

Ich wünsche dir viel Spaß mit der Broschüre.

Deine

Henrike



**AUTORIN: Henrike Junker**  
**Life Coach und systemische**  
**Paartherapeutin**

- Life Coaching
- systemische Paar- und Familientherapie
- Gestalt- und Traumatherapie
- Yoga- und Meditation
- Fachkraft für Stressmanagement (IHK)
- seit 25 Jahren verheiratet, 2 erwachsene Kinder

# 5 typische Probleme, vor denen Frauen in langjährigen Beziehungen stehen



## ❌ Problem 01

### **Du hast das Gefühl, alle Fäden in der Hand halten zu müssen**

Viele Frauen übernehmen im Laufe der Zeit unbewusst die Rolle derjenigen, die die Beziehung „am Laufen hält“: Sie sprechen Probleme an, reflektieren, suchen Lösungen und halten soziale Kontakte. Der Partner ist eher passiv, abwartend oder zieht sich zurück. **Was das mit dir macht:** Du fühlst dich als Alleinkämpferin und bist zunehmend erschöpft.

## ❌ Problem 02

### **Eure Konflikte drehen sich im Kreis**

Entweder vermeidet ihr Streit komplett – oder ihr dreht euch immer wieder um dieselben Themen, ohne dass sich etwas grundlegend verändert.

**Was das mit dir macht:** Du zweifelst daran, ob Reden überhaupt noch Sinn hat und hinterfragst die ganze Beziehung.

## ❌ Problem 03

### **Du beginnst, an dir selbst zu zweifeln**

Du fragst dich, ob es vielleicht normal ist, dass sich Beziehungen nach so langer Zeit so anfühlen und ob du einfach zu anspruchsvoll bist.

**Was das mit dir macht:** Du stellst deine Bedürfnisse hinten an und hältst weiter aus.

#### ✖ Problem 04

##### **Du wartest auf eine Veränderung bei deinem Partner**

Ein Teil von dir hofft, dass dein Partner irgendwann erkennt, was er falsch macht und an sich arbeitet. Du erklärst, machst Vorschläge, wartest – oft schon sehr lange.

**Was das mit dir macht:** Du bist genervt, weil sich nichts bewegt.

#### ✖ Problem 05

##### **Irgendwie fehlt es dir an Leichtigkeit und Spaß, und dein Alltag fühlt sich so „schwer“ an**

Euer Leben funktioniert, keine Frage. Aber es bleibt oft an der Oberfläche. Es geht um Termine und Todos – nicht darum, was euch wirklich bewegt und Freude bereitet. Sex ist auch eine Selbstheit geworden.

**Was das mit dir macht:** Alles fühlt sich irgendwie leer und sinnlos an. Du bist unzufrieden.



Keine Sorge, solche Probleme sind völlig normal und viele Frauen in langjährigen Beziehungen erleben ähnliches. Wichtig ist jetzt, dass du Klarheit bekommst, ob es sich noch lohnt, in deine Beziehung zu investieren, und eine Strategie findest, wie wirklich etwas verändert werden kann.

**Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, wie das geht...**



# 5 entscheidende Signale, ob deine Beziehung noch Potential hat

## Signal 01

### **Du warst in deiner Beziehung mal sehr glücklich**

Früher war es anders. Ihr hattet schöne gemeinsame Zeit zusammen, fandet euch spannend und attraktiv und hattet gemeinsame Träume und Zukunftspläne.

Meist ist das die Zeit bevor einschneidende äußere Veränderungen wie zum Beispiel Kinder, berufliche Umbrüche, Ortswechsel, Krankheit oder Pflegeverantwortung dazu kommen und euren Alltag stark prägen.

Aus beziehungspsychologischer Sicht ist das ein wichtiger Hinweis: Nähe, emotionale Verbundenheit und gegenseitige Zuwendung waren bereits Teil eurer Beziehung.

Diese früheren guten Zeiten waren kein Zufall – sie zeigen, dass grundsätzlich Anziehung und Liebe zwischen euch vorhanden sind. Wenn ihr heute weit davon entfernt seid, liegt das meistens nicht daran, dass ihr nicht mehr zusammenpasst, sondern an Stress, Rollenverschiebungen und unausgesprochenen Bedürfnissen, Erwartungen oder Verletzungen. Genau hier lohnt es sich, anzusetzen.



## Signal 02

### **Ihr teilt grundlegende Werte und Vorstellungen vom Leben**

Trotz aller Unterschiede stimmen eure zentralen Werte überein: zum Beispiel im Umgang mit Verantwortung, Familie, Loyalität, Entwicklung oder persönlicher Freiheit.

Wenn eure grundlegenden Werte übereinstimmen, ist das wie ein stabiles Fundament für eure Beziehung.

Unterschiede oder Konflikte lassen sich leichter lösen, weil ihr eine gemeinsame Basis habt, auf die ihr zurückgreifen könnt. Es lohnt sich also, die Art eures Miteinanders zu hinterfragen – nicht die Beziehung selbst.

## Signal 03

### **Du traust dich nicht deutlich, zu sagen, was du brauchst**

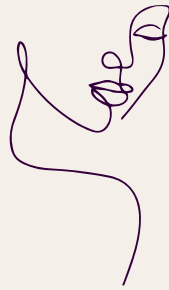
Wenn ich merke, dass jemand es nicht gewohnt ist, klar und gelassen seine Bedürfnisse zu äußern, ist das für mich ein Hinweis: In der Beziehung steckt wahrscheinlich noch sehr viel Potenzial.

Viele Menschen sind sehr mitfühlend mit ihrem Gegenüber, hören zu – aber wie es um ihre eigenen Gefühle und Sorgen steht, halten sie lieber zurück. Dieses Verhalten hängt oft mit der eigenen Geschichte zusammen. Schon in Kindheit oder Jugend haben sie sich manchmal einen Schutz aufgebaut, weil es sicherer war, nicht zu viel zu fühlen.

Dadurch verlernt man, Gefühle richtig zu deuten und die eigenen Bedürfnisse klar zu kommunizieren. Dieser Mechanismus macht zwar weniger verletzlich und unabhängiger –

der Preis dafür ist aber fehlende Verbundenheit. Denn Liebe braucht den Mut: sich auch mal bedürftig zu zeigen. Erst durch Authentizität entsteht echte Nähe..

Wenn du dich in dieser Beschreibung ansatzweise wiederfindest, kann ich dir fast garantieren, dass in eurer Beziehung noch sehr viel Potenzial steckt.



#### Signal 04

### **Du warst früher der Sonnenschein - oder diejenige, die keine Probleme macht**

Oft ist nicht das Gegenüber das Problem, auch wenn es sich so anfühlt, sondern unbewusste Verhaltensmuster und Rollen.

Vielleicht warst du in deiner Familie die Angepasste, die Vernünftige, der Sonnenschein oder diejenige, die keine Probleme macht. Diese Rolle hat dir damals Zugehörigkeit und Anerkennung gesichert und wirkt oft bis heute nach.

In Beziehungen übernimmst du dann Verantwortung, hältst aus, regulierst Stimmungen oder stellst deine eigenen Bedürfnisse hinten an – oft, ohne es bewusst zu entscheiden.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist das nicht dein wahres Ich, sondern noch ein damals notwendiges Überlebensmuster.

Entscheidend ist: Solange diese Rolle unbewusst wirkt, wiederholt sie sich, egal mit welchem Partner. Wenn du sie erkennst und hinterfragst, öffnet das die Tür zu einer ganz neuen Seite von dir. Sobald du aufhörst, dich zurückzustellen, und dich selbst wichtig nimmst, wird das all deine Beziehungen positiv verändern.

#### Signal 05

### **Du glaubst, deinen Partner genau zu kennen**

Du analysierst viel im Kopf, versuchst, das Verhalten deines Partners zu durchschauen, und denkst, genau zu wissen, wie er tickt.

Dabei ist die Gefahr groß, dass du ihm gar nicht mehr richtig zuhörst, sondern alles durch dein bestehendes Bild filterst.

Das Beziehungsforscherpaar John & Julie Gottman nennt das einen zentralen Unterschied: Partnerinnen und Partner, die neugierig und offen bleiben, entwickeln sich gemeinsam weiter. Wer hingegen den anderen kategorisiert, bleibt irgendwann stehen – und spürt kaum noch Liebe.

Oft merken wir gar nicht, wo wir Menschen in Schubladen stecken, und übersehen so die ganze Vielfalt, die eigentlich vor uns steht.

Wenn du bereit bist zu erforschen, wo du deinen Blick zu eng gemacht hast und wieder mit echter Neugier fragst, legst du den Samen für regelrechte Wunder in deiner Beziehung.

Es ist noch so viel  
mehr möglich in  
deiner Beziehung  
als du denkst!



Willst du erfahren, wie deine Reise in eine  
glückliche Beziehung aussehen könnte ?

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen  
Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst du auch eine kostenloses Erstgespräch auf  
**[www.henrikejunker.de](http://www.henrikejunker.de)** mit mir buchen

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

## 1 Du erhältst eine kostenlose Beratung

In einem kostenfreien Erstgespräch schauen wir gemeinsam auf deine ganz persönliche Situation. Ich stelle dir gezielte Fragen, damit wir herausarbeiten, worum es bei dir wirklich geht. Gemeinsam entwickeln wir daraus erste konkrete Schritte, damit du deine Beziehung wieder aktiv gestalten kannst, statt weiter im Unklaren zu bleiben.



## 2 Wir erforschen deine Beziehung und erschaffen für dich ein Zielbild

Zuerst schauen wir uns gemeinsam den Ist-Zustand deiner Beziehung an: Was ist gerade schwierig, wo entstehen immer wieder Konflikte, was belastet euch auch außerhalb der Beziehung? Und genauso wichtig: Was läuft gut, wo seid ihr euch einig, wann fühlst du Verbundenheit und wie tankt ihr auf?

Darauf aufbauend entwickeln wir ein klares Bild deiner Wunschbeziehung. Diese Vision gibt dir eine Richtung und einen Sinn. Sie zeigt dir, wofür es sich lohnt, hinzuschauen, etwas zu verändern und dranzubleiben.



### 3 Du lernst dich besser kennen - deine Muster und deine wahren Bedürfnisse

Du beginnst zu verstehen, warum du in deiner Beziehung immer wieder ähnlich reagierst, dich zurücknimmst oder anpasst. Meist werfen wir dafür auch einen Blick auf deine Rolle als Kind und auf die Beziehung deiner Eltern. Wir schauen auf deine Schutzstrategien – und darauf, was du wirklich brauchst, um dich sicher und verbunden zu fühlen.



### 4 Du lernst, dich ehrlich zu zeigen und dich an erste Stelle zu setzen

Du lernst, deine Bedürfnisse ernst zu nehmen und dich klarer auszudrücken und zwar gelassen ohne Angst oder Drama. Du lernst, Grenzen zu setzen und dich nicht länger zurückzustellen, nur um Harmonie zu wahren. Das verändert nicht nur dich, sondern auch komplett die Dynamik in eurer Beziehung.

### 5 Du bekommst Klarheit und wirst zu einer sehr selbstsicheren Frau

Am Ende dieses Prozesses stehst du stabiler in dir selbst. Du triffst Entscheidungen aus einer Klarheit heraus und handelst nicht mehr aus Angst vor Ablehnung oder der Hoffnung, dass sich etwas ändert. Egal, wie dein Partner reagiert: Du weißt, wer du bist, was du willst – und dass du dir selbst vertrauen kannst.



## Über mich Henrike Junker

Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich hauptsächlich im Kopf und immer weniger im Augenblick. Schritt für Schritt kam die Erkenntnis, dass ich an vielen Stellen in meinem Leben mehr funktionierte, als wirklich nach meinen Wünschen und Bedürfnissen zu leben. Ich wollte mehr Lebendigkeit, mehr Tiefe und vor allem mehr ICH – in meinem Alltag, meinem Job und in all meinen Beziehungen.

Dafür musste ich mich erst einmal richtig kennenlernen, mich selbst an erste Stelle setzen und wieder fühlen lernen. Nur so konnte ich erkennen, was meine Werte, meine wahren Bedürfnisse und meine Sehnsüchte sind.

## Der Weg zu mir selbst hat alles verändert

Dieser Weg zu mehr Selbsterkenntnis und Selbstliebe hat all meine Beziehungen – besonders meine Ehe – grundlegend verändert. Ich habe erfahren, dass ich meine Bedürfnisse nur dann gut kommunizieren kann, wenn ich sie selbst wirklich kenne. Emotionen zuzulassen, eigene Muster zu verstehen, Grenzen zu setzen und Wünsche auszusprechen sind für mich die Grundlage einer erfüllten Beziehung. Unsere Ehe ist dadurch auf ein ganz anderes Level gewachsen: Wir sind ein echtes Team, lachen mehr, streiten anders und fühlen uns wieder verbunden.

## Weitere Facts über mich

Ich bin seit 25 Jahren verheiratet und habe mit meinem Mann zwei erwachsene Kinder. Vor 7 Jahren habe ich mein eigenes Business gegründet. Als Beziehungscoach und systemische Familientherapeutin begleite ich Menschen dabei, ihre Beziehungen nachhaltig zu verändern.

# Schlusswort

Liebe Leserin,

bevor diese Broschüre endet, möchte ich dir noch ein paar persönliche Worte mit auf den Weg geben.

Vielleicht hast du dich in manchen Zeilen wiedergefunden. Vielleicht haben dich einige Impulse berührt, zum Nachdenken gebracht oder dir einen kleinen Hoffnungsschimmer geschenkt. Genau das war meine Absicht.

In meiner langjährigen Arbeit als systemische Paar- und Familientherapeutin begegne ich immer wieder Menschen, die sich erschöpft, ratlos oder innerlich festgefahren fühlen. Wenn man vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht, kann sich die eigene Situation überwältigend und ausweglos anfühlen.

Doch ich möchte dir von Herzen sagen: Es gibt einen Weg. Auch für dich. Auch für deine Beziehung. Selbst wenn er im Moment noch verborgen scheint oder unerreichbar wirkt. Veränderung beginnt oft mit einem einzigen Schritt – mit dem Mut, hinzuschauen und sich Unterstützung zu erlauben.

Wenn du spürst, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist, lade ich dich herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch ein. In einem geschützten Rahmen schauen wir gemeinsam auf deine Situation, ordnen deine Gedanken und entwickeln klare, stimmige nächste Schritte für dich und eure Beziehung.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Deine

Hewrike





Willst auch du auch bald mit deinem Partner in eine gemeinsame schöne Zukunft blicken?

Dann sichere dir jetzt dein kostenloses Erstgespräch auf **[www.henrikejunker.de](http://www.henrikejunker.de)**