



**Henrike
Junker**



5 entscheidene 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 solltest, 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 eine bessere Beziehung
wünschen.**

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 angesprochen? Dann steckt ihr vielleicht in einer Dynamik fest, in der Enttäuschungen, unausgesprochene Erwartungen und wiederkehrende Verletzungen so viel Raum einnehmen, dass kaum noch sichtbar ist, was sich verändern lässt und welcher Weg für dich stimmig ist.

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 wahrscheinlich noch viel mehr möglich ist, als du denkst. 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 Seltenheit geworden.

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



Keine Sorge, mit solchen Herausforderungen bist du nicht allein. 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 sich wirklich etwas verändert.

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

5 entscheidende Signale, ob deine Beziehung noch Potential hat

Signal 01

Es gab schon mal eine Verbindung zwischen euch

Es gab eine Zeit, in der ihr euch näher wart, euch füreinander interessiert habt und gemeinsame Träume hattet. Auch wenn damals nicht alles vollkommen war, hatten Nähe, Anziehung und schöne gemeinsame Erlebnisse einen selbstverständlicheren Platz in eurer Beziehung.

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

Aus beziehungspsychologischer Sicht ist eure gemeinsame Geschichte dennoch ein wichtiger Hinweis: Nähe und gegenseitige Zuwendung waren bereits Teil eurer Beziehung.

Das bedeutet nicht, dass ihr zu dem zurückkehren sollt, was früher war. Es zeigt aber, dass Verbindung zwischen euch grundsätzlich möglich ist. Wenn ihr euch heute weit voneinander entfernt habt, stehen häufig Stress, veränderte Rollen sowie unausgesprochene Bedürfnisse oder Verletzungen zwischen euch. 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

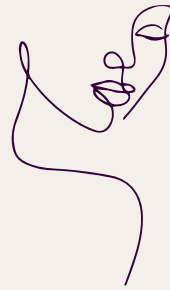
Es fällt dir eher schwer, deine Bedürfnisse zu äußern

Viele Menschen sind sehr mitfühlend mit ihrem Gegenüber, hören zu, aber wie es um ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle steht, halten sie eher 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 anfühlte, die eigenen Gefühle wegzudrücken und sich anzupassen.

Das kann zur Folge haben, dass es schwer fällt, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und die eigenen Bedürfnisse klar zu kommunizieren. Dieser Mechanismus verhindert zwar Konflikte, dabei besteht aber das Risiko, sich selbst und die eigene Authentizität zu verlieren.

Wahre Verbundenheit entsteht dort, wo beide den Mut aufbringen, sich ehrlich zu zeigen, auch wenn es unangenehm wird.

Wenn du dich in dieser Beschreibung ansatzweise wiederfindest, kann das ein Anzeichen dafür sein, dass noch viel Potenzial in eurer Beziehung steckt.



Signal 04

Du hast früh eine bestimmte Rolle in deiner Familie übernommen

Oft entstehen Beziehungskonflikte nicht durch das, was faktisch zwischen euch passiert, sondern durch unbewusste Verhaltensmuster und Rollen, die beeinflussen, wie ihr gegenseitig auf Nähe, Konflikte oder Bedürfnisse des Anderen reagiert.

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

Diese Rolle wirkt meist auch heute noch nach. In Beziehungen übernimmst du oft die Verantwortung, hältst aus, regulierst Stimmungen oder stellst deine eigenen Bedürfnisse hinten an, oft, ohne es bewusst zu entscheiden.

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 längst zu kennen

Du denkst viel über das Verhalten deines Partners nach, versuchst, ihn zu verstehen, und hast vermutlich einen recht klaren Bild davon entwickelt, wie er tickt.

Doch je fester dieses Bild wird, desto größer ist die Gefahr, dass du ihm nicht mehr wirklich unvoreingenommen zuhörst.

Das Beziehungsforscherpaar John & Julie Gottman nennt das einen zentralen Unterschied: Partnerinnen und Partner, die neugierig und offen bleiben, entwickeln sich gemeinsam weiter. Wird der andere hingegen immer stärker kategorisiert, kann die Beziehung innerlich stehen bleiben und die Verbundenheit nachlassen.

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 auf ihn blickst, kannst du den Samen für regelrechte Wunder in deiner Beziehung säen.

In deiner Beziehung
ist noch viel mehr
möglich, als du
gerade denkst.



Willst du erfahren, wie dein Weg in eine erfüllte
Partnerschaft aussehen könnte?

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

Du kannst dir gerne auch direkt ein kostenloses Erstgespräch auf
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 und welche Belastungen wirken von außen auf eure Beziehung ein? Und auch: Was lief oder läuft in eurer Partnerschaft bereits gut?

Mit Methoden aus der systemischen Paar- und Familientherapie schauen wir unter die Oberfläche eurer Konflikte und erforschen, welche Gefühle, Bedürfnisse und Glaubenssätze dabei eine Rolle spielen. Meine Erfahrung zeigt, dass auf dieser tieferen Ebene nachhaltige Veränderungen entstehen können – oft überraschend leicht.

3 Du lernst dich besser kennen - deine Verhaltensmuster und unbewussten Schutzstrategien

Du beginnst zu verstehen, warum du in deiner Beziehung immer wieder ähnlich reagierst, dich zurücknimmst, anpasst oder zu stark reagierst. 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, verbunden und erfüllt zu fühlen.



4 Du lernst, dich ehrlich zu zeigen und gelassener zu kommunizieren

Du fängst an, mehr bei dir zu bleiben, klarer zu fühlen, was du gerade brauchst. Du wartest nicht mehr darauf, dass der andere deine Bedürfnisse erfüllt. Du drückst dein Wünsche und Grenzen klar aus und zwar gelassen ohne Angst oder Drama. Das Ansprechen von schwierigen Themen fällt dir deutlich leichter und Konflikte lösen keine Angst aus, weil sie meist zu guten Lösungen führen.

5 Du gewinnst Klarheit und kannst dir selbst vertrauen

Am Ende dieses Prozesses stehst du stabiler in dir selbst. Vielleicht entsteht dadurch eine neue Nähe zwischen euch. Vielleicht erkennst du aber auch, dass eine Trennung der richtige Weg für dich ist. Entscheidend ist, dass du diese Entscheidung nicht vorschnell triffst, sondern nachdem du deine eigenen Muster verstanden und deinen Anteil verändert hast. Egal, wie dein Partner reagiert: Du weißt klarer, wer du bist, was du brauchst und welchen Weg du gehen möchtest.



Über mich Henrike Junker

Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich hauptsächlich im Kopf und immer weniger im Augenblick war. 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 Paar- und 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 Erstgespräch 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





**Henrike
Junker**



**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/beziehungskoaching