



3 Geheimnisse für eine erfüllte Partnerschaft

... ohne ständig zu
funktionieren oder
aneinander
vorbeizuleben..

In diesem Guide zeige ich dir...

... die 5 typischen
Streitthemen im
Familienalltag, die euch
immer wieder auseinander
bringen.

... warum mehr Reden eure
Probleme oft nicht löst

... wie du nach einem langen
Tag wieder echte Gespräche
führst, ohne Vorwürfe oder
Eskalation

BONUS:

Ich zeige dir eine Übung,
mit der ihr sofort wieder
mehr Nähe spürt, ohne
zusätzlichen Zeitaufwand.

Der exklusive Guide für Mütter, die
ihre Beziehung zurück wollen.

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,

dieser Guide ist für dich, wenn du das Gefühl hast, dass euch als Paar nicht mehr viel verbindet, außer euer gemeinsames Kind. Wenn eure Gespräche sich nur noch um Organisation drehen und echte Nähe im Alltag kaum noch Platz findet.

Und wenn du ehrlich bist, spürst du vielleicht schon länger, dass sich etwas zwischen euch verändert hat. Dass ihr euch irgendwie verloren habt.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit hast du auch schon versucht, etwas zu verändern, vielleicht bewusster zu kommunizieren oder dir mehr Zeit zu nehmen. Und trotzdem landet ihr immer wieder in denselben Gesprächen oder sogar Streitigkeiten. Manchmal schneller, intensiver und verletzender, als du es von euch kennst.

Wenn du dich hier wiedererkennst, dann liegt das nicht daran, dass eure Beziehung „nicht mehr funktioniert“. Sondern daran, dass euch bisher die richtigen Ansätze gefehlt haben, um wirklich zu verstehen, was unter der Oberfläche passiert.

Und wenn du dir wieder mehr Nähe, Leichtigkeit und echte Verbindung wünschst, dann findest du auf den nächsten Seiten genau die Impulse, die euch dabei helfen können.

Denn dieser Guide ist kein weiterer oberflächlicher Ratgeber. Er soll dir helfen, tiefer zu schauen, Zusammenhänge zu erkennen und euch wieder als Paar zu begegnen, nicht nur als Eltern.

Vielleicht wirst du dich an einigen Stellen wiedererkennen. Vielleicht entstehen neue Perspektiven. Und vielleicht auch der ein oder andere Aha-Moment.

Und wenn genau das passiert, dann hat dieser Guide seinen Zweck erfüllt.

Ich wünsche dir von Herzen wertvolle Erkenntnisse beim Lesen.



AUTORIN: Carina Niagne

Begleiterin von Paaren auf dem Weg zum Elternwerden

- Pädagogin
- zert. gepr. Trainerin für Frauen in der Schwangerschaft und Rückbildung
- Yogalehrerin
- zert. Ernährungsberaterin

5 typische Streitthemen im Alltag, die euch immer wieder als Paar auseinanderbringen



Streitthema 01

Haushalt & Mental Load

DDu hast das Gefühl, an alles denken zu müssen. Die Küche ist unaufgeräumt, die Brotdosen müssen vorbereitet werden und die Wäsche stapelt sich. Du wünschst dir, dass dein Partner von selbst sieht, was zu tun ist, ohne dass du ihn ständig erinnern oder Aufgaben verteilen musst. Statt Unterstützung fühlst du dich oft allein verantwortlich und fragst dich: „Warum liegt so viel auf meinen Schultern?“



Streitthema 02

Erziehung

Du möchtest nur das Beste für euer Kind, doch immer wieder habt ihr unterschiedliche Vorstellungen. Während du versuchst, Struktur und Sicherheit zu schaffen, fühlst du dich mit deinen Entscheidungen häufig kritisiert oder nicht unterstützt. Statt gemeinsam an einem Strang zu ziehen, entsteht das Gefühl, alles allein tragen zu müssen.



Streitthema 03

Zeit und Prioritäten

Du sehnst dich nach einer Stunde für dich, zum Sport, mit einer Freundin oder einfach zum Durchatmen. Doch bevor du gehst, organisierst du alles: Essen, Kleidung, Termine und den Ablauf zu Hause. Gleichzeitig scheint dein Partner spontan losgehen zu können, ohne sich Gedanken machen zu müssen. Du wünschst dir, dass Freizeit und Verantwortung selbstverständlich von beiden getragen werden.



Streitthema 04

Kommunikation und Tonfall

Du versuchst immer wieder zu erklären, was dich belastet. Doch oft hast du das Gefühl, dass deine Worte nicht wirklich ankommen. Irgendwann wiederholst du dich, wirst lauter oder ziehst dich zurück. Dabei möchtest du nicht streiten, du möchtest einfach gehört, verstanden und ernst genommen werden.



Problem 05

Nähe, Intimität und Sexualität

Am Ende eines langen Tages bist du erschöpft. Du vermisst Umarmungen, liebevolle Gespräche und das Gefühl, als Frau wahrgenommen zu werden, nicht nur als Mutter oder Organisatorin des Familienalltags. Du wünschst dir wieder Leichtigkeit, echte Nähe und einen Partner, mit dem du dich verbunden fühlst.

Keine Sorge, diese Themen sind zunächst absolut gewöhnlich und kommen bei den meisten Elternpaaren vor. Was du brauchst, ist eine Strategie, die zu dir und deinem Partner und eurer individuellen Situation passt, aber gleichzeitig euch wieder mehr in Verbindung bringt.

Auf der nächsten Seite zeige ich dir, wie ihr genau das schaffen könnt ...



3 geheime Kommunikationsregeln, die eine lange und glückliche Partnerschaft ausmachen

...ohne nur zu funktionieren oder aneinander vorbeizuleben

Geheimnis 01

Ihr solltet lernen, das Unsichtbare auszusprechen

Die meisten Paare streiten über das Sichtbare: Haushalt, Kinder, Zeit, Tonfall. Aber sie sprechen nie über das, worum es wirklich geht.

Die geheime Regel: Sprecht nicht über das Problem. Sprecht über das Gefühl dahinter.

Die Küche ist unaufgeräumt. Sie sagt: „Ich mache hier immer alles alleine!“ Er denkt: „Egal was ich mache, es ist nie genug.“ Streit entsteht.

Was wirklich dahinter steckt:

- „Siehst du, wie viel ich trage?“
- „Bin ich dir wichtig?“
- „Warum fühle ich mich so allein damit?“

Was glückliche Paare anders machen:

Sie sagen das, was eigentlich gemeint ist: „Ich bin gerade total überfordert und wünsche mir, dass du mich siehst und unterstützt.“

Geheimnis 02

In jedem Streit kämpft nicht der Partner, sondern eure Vergangenheit

Die meisten glauben: „Du selbst bist das Problem.“ Beide fühlen sich angegriffen und es eskaliert. In Wahrheit reagiert ihr nur auf etwas, das viel älter ist. Ihr habt Angst, als Elternteil zu versagen, den Wunsch nach Kontrolle und Sicherheit und Bedürfnis nach Unterstützung statt Bewertung.

Sie fühlt sich nicht ernst genommen → wie früher.

Er fühlt sich kritisiert → wie früher
Beide reagieren nicht als Erwachsene, sondern aus alten Mustern, meist ihrer Kindheit.

Was glückliche Paare anders machen:

Sie erkennen den Moment: „Ich merke gerade, dass mich das mehr trifft, als es sollte... ich glaube, ich fühle mich gerade bewertet.“

Geheimnis 03

Verbindung entsteht im Moment, in dem ihr nicht sofort reagiert

Die meisten Beziehungen scheitern nicht an Problemen. Sondern an der Art, wie darauf reagiert wird. Ihr sitzt beide abends auf dem Sofa. Statt „Kannst du das Handy mal weglegen?“ könntest du sagen „Ich vermisse dich“, „Ich fühle mich gerade nicht wichtig“ „Ich wünsche mir Nähe“. Statt „Ich brauche auch mal Zeit für mich“ könntest du antworten: „Ich merke, du willst gerade Nähe, oder?“

Was glückliche Paare anders machen:

Sie unterbrechen den Automatismus. Statt sofort zu reagieren: Kurze Pause. Bewusstes Antworten.

Zusammenfassung

Viele Konflikte in Beziehungen entstehen nicht durch das, worüber ihr sprecht, sondern durch das, was unausgesprochen bleibt. Hinter Themen wie Haushalt, Kinder oder Zeit stecken meist tiefere Bedürfnisse: gesehen, gehört und wertgeschätzt zu werden. Gleichzeitig reagiert ihr oft nicht als Erwachsene, sondern aus alten Mustern heraus. Und genau im Moment der Reaktion entscheidet sich, ob ihr euch weiter entfernt oder nähert.

Eine einfache Übung für sofort mehr Verbindung ist der 10-Minuten-Verbindungsraum:
Setzt euch 1x pro Woche bewusst für 10 Minuten ohne Ablenkung zusammen. Einer spricht, der andere hört nur zu, ohne zu unterbrechen oder zu bewerten. Danach wird gewechselt. Diese kleine Routine schafft sofort mehr Nähe, Verständnis und echte Verbindung ganz ohne zusätzlichen Stress.





Wie könnte unser gemeinsamer Weg aussehen?

Auf den nächsten Seiten bekommst du einen ehrlichen Einblick, wie eine Zusammenarbeit mit mir aussehen kann und was sich für dich dadurch verändern kann.

Wenn du spürst, dass du etwas verändern möchtest, kannst du dir auch direkt ein kostenloses Erstgespräch auf www.carinaniagne.de sichern.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

1 Eure kostenlose Erstberatung

In einem ersten Gespräch schauen wir uns eure aktuelle Situation ganz genau an. Wo steht ihr gerade als Paar? Was läuft immer wieder gleich? Und was fehlt euch wirklich?

Wenn du dich für eine Zusammenarbeit entscheidest, begleite ich dich und deinen Partner persönlich und nahbar durch diesen Prozess.



2 Klarheit und individueller Schritt-für-Schritt-Plan für eure Beziehung

Gemeinsam entwickeln wir einen klaren, auf dich abgestimmten Schritt-für-Schritt-Plan, der dich mit deinem Partner wieder näher zueinander bringt, ohne zusätzlichen Druck oder unrealistische Erwartungen. Du bekommst:

- klare Strukturen und konkrete Schritte für euren Alltag
- gezielte Impulse, die genau zu eurer Situation passen
- Unterstützung zwischen den Sessions (z. B. per WhatsApp oder im direkten Austausch)

3 Tiefe Veränderungen statt oberflächliche Kurzlösungen

Jetzt gehen wir an den Ursprung eurer Konflikte. Gemeinsam erkennen wir deine Prägungen, Beziehungsmuster und die Dynamiken, die immer wieder zu Streit, Rückzug oder Distanz führen.

So verstehst du, warum ihr beide reagiert, wie ihr reagiert und kannst bewusst neue Wege einschlagen, die eure Beziehung nachhaltig verändern.



4 Neue Verbindung im Alltag aufbauen

Verstehen allein reicht nicht, es braucht neue Erfahrungen im Alltag.

Du lernst, wie ihr:

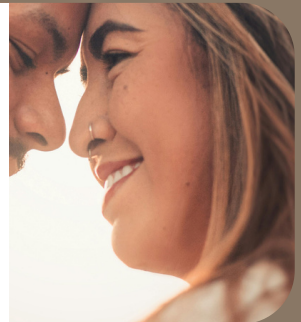
- wieder echte Gespräche führt, ohne dass sie eskalieren
- euch auch im Stress nicht verliert
- bewusst Verbindung schafft, statt nebeneinander herzuleben

Schritt für Schritt entsteht wieder Nähe, Vertrauen und ein echtes Miteinander.

5 Eine Beziehung die euch langfristig trägt

Im letzten Schritt verankern wir das Gelernte in eurem Alltag. Eure Beziehung wird unabhängig von Stimmung oder Stress. Statt Unsicherheit entsteht Klarheit, Ruhe und das Gefühl, wieder ein echtes Team zu sein

Nicht nur als Eltern, sondern als Paar.



Über Carina Niagne



Ich kenne die Phase, in der sich alles verändert. Als wir Eltern wurden, wurde unser Alltag voller und unsere Verbindung leiser. Gespräche drehten sich nur noch um Organisation, Nähe fühlte sich fremd an und Streit entstand schneller, als wir es von uns kannten. Ich erinnere mich an Abende, an denen wir nebeneinander saßen und ich mich trotzdem allein fühlte.

Der Wendepunkt kam, als ich verstanden habe: Es sind nicht nur die Umstände. Es sind die Muster dahinter. Alte Prägungen, unerfüllte Bedürfnisse und Reaktionen, die nichts mit dem Moment zu tun haben. Ich habe gelernt, tiefer zu schauen, anders zu kommunizieren und Verbindung bewusst aufzubauen.

Heute begleite ich Elternpaare genau durch diesen Prozess, zurück zu echter Nähe, Klarheit und dem Gefühl, wieder ein echtes Team zu sein.



Einblick in die Zusammenarbeit

So begleite ich dich auf deinem Weg zurück in
echte Verbindung mit deinem Partner:



Wöchentliche persönliche Begleitung

In unseren Sessions arbeiten wir gezielt an deinen Themen. Du erhältst individuelle Begleitung statt allgemeine Tipps, löst Blockaden und entwickelst konkrete Schritte, die euch als Paar nachhaltig wieder näher zusammenbringen.

Persönlicher Chat-Support im Alltag

Du bekommst zwischen den Sessions individuelle Unterstützung bei euren aktuellen Herausforderungen. Ich gebe dir direktes Feedback und klare Impulse, damit du auch im Alltag bewusst handelst und nicht in alte Muster zurückfällst.

Körperarbeit & emotionale Regulation

Durch Körperarbeit, Paar-Yoga und somatische Übungen lernst du, Stress besser zu regulieren und bewusster zu reagieren. So fällt es euch leichter, auch in herausfordernden Momenten miteinander verbunden zu bleiben.



Konkrete Methoden für euren Alltag

Ihr bekommt einfache, alltagstaugliche Übungen und Werkzeuge, die ihr direkt umsetzen könnt. Ohne zusätzlichen Stress integriert ihr neue Gewohnheiten, die eure Kommunikation verbessern und spürbar mehr Nähe entstehen lassen.



5 Fragen, die ich häufig
gestellt bekomme

Was passiert im Beratungsgespräch?

Im ersten Gespräch betrachten wir eure aktuelle Paarsituation: Wo steht ihr, was belastet euch und welche Muster wiederholen sich? Ich stelle Fragen, erkenne Dynamiken und gebe erste Impulse für mehr Verständnis und Orientierung. Ich beantworte all deine Fragen und wenn es auch im zwischenmenschlichen Bereich passt, mache ich dir ein Angebot für eine Zusammenarbeit.

Ist unsere Beziehung zu weit weg, um noch etwas zu verändern?

Solange ihr beide bereit seid hinzuschauen, ist Veränderung möglich. Es geht nicht darum, perfekt zu starten, sondern ehrlich zu sein. Viele Paare stehen genau an diesem Punkt und finden Schritt für Schritt wieder zueinander.

Worin unterscheidet sich deine Begleitung von anderen?

Ich arbeite nicht nur an Kommunikation, sondern an den Ursachen dahinter. Du verstehst deine Muster, erkennst deine Dynamiken und veränderst sie nachhaltig. Dadurch entsteht echte Verbindung, nicht nur kurzfristige Verbesserung.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von deiner Ausgangssituation und den angestrebten Zielen begleite ich dich aktiv zwischen 3 und 12 Monate. Erste Ergebnisse stellen sich bei meinen Kunden in der Regel nach 4-6 Wochen ein.

Warum bietest du das erste Beratungsgespräch kostenlos an?

Weil es wichtig ist, dass du dich sicher fühlst und spürst, ob die Zusammenarbeit für dich passt. Gleichzeitig bekommst du bereits echten Mehrwert und Klarheit. So kannst du eine bewusste Entscheidung treffen, ohne Druck, aber mit einem guten Gefühl.

Schlusswort

Liebe Leserin,

bevor dieser Guide endet, möchte ich mich an dieser Stelle noch mit einem persönlichen Wort an dich wenden.

Ich hoffe die Informationen in diesem Guide können dich inspirieren und dir möglicherweise wieder einen kleinen „Lichtblick“ geben.

Durch die Zusammenarbeit mit über 200 Frauen weiß ich genau, wie es sich anfühlt, wenn man manchmal „vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht“.

Aber wenn du eines aus dieser Lektüre mitnehmen sollst, dann, dass es eine Lösung für eure aktuelle Situation gibt.

Daher möchte ich dich an dieser Stelle auch herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch einladen.

Dort zeige ich dir genau, was eure nächsten Schritte sind und welche Ergebnisse in eurer Beziehung möglich sind.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Deine

Carina Nagne





**Willst du in deiner Beziehung endlich
wieder echte Verbindung und mehr
Miteinander, ohne nur zu funktionieren
oder aneinander vorbeizuleben?**

Dann sichere dir jetzt deine kostenlose Beratung auf
www.carinaniagne.de

