

ZWEIKLANG Essentials

Der erste Schritt in euren Gleichklang

Wie ihr mit Ehrlichem Mitteilen aus der Streitspirale aussteigt, Konflikte entschärft und wieder in Verbindung kommt.



Anne Legler

Beziehungsnavigatorin



Willkommen!

So schön, dass du da bist!

Es ist kein Zufall, dass du hier bist! Etwas in dir sucht sehnsüchtig nach Veränderung und ist bereit, in den echten Kontakt zu gehen.

Dieses Booklet ist deine Einladung:

in die Begegnung mit dir selbst und mit dem Menschen, den du liebst - um den ersten Schritt zu deiner Traumbeziehung zu gehen.

Auf den folgenden Seiten findest du einen ersten Einblick in das Herzstück meiner Arbeit – das Ehrliche Mitteilen.

Es ist der Schlüssel, um in deiner Beziehung wieder Nähe, Kontakt und Verbundenheit zu erfahren.

Und du erfährst, wie du sofort damit beginnen kannst.

Anne Legler

Ich bin Anne, Beziehungsnavigatorin und Gründerin der Zweiklang-Reise.

Ich begleite Menschen dabei, den Weg zu ihrer Traumbeziehung zu gehen – durch echte Kommunikation, Selbstwahrnehmung und Bewusstwerden.

ZWEIKLANG Essentials ist dein erster Schritt auf dieser Reise.

Lass die Worte wirken – und entdecke, was sie bewegen können.





WARUM WIR SO OFT FRUSTRIERT IN UNSERER BEZIEHUNG SIND

Kennt du das? Ihr redet und trotzdem eskaliert es.
Ein Wort, ein Blick, ein Tonfall – und plötzlich läuft dieselbe Schleife.
Das Ende vom Lied: Streit und Beziehungsfrust.

Grund dafür ist nicht das Thema, sondern die Art, wie ihr kommuniziert:
Ihr vermischt **Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen** zu einem sprachlichen Durcheinander und lasst gleichzeitig oft unausgesprochen, was WIRKLICH in euch gedacht wird.

So wird alles, was gesagt wird, zum nächsten Trigger für den Partner. Diskussionen, Streit, Abwehr und Distanz sind vorprogrammiert.

Mit Ehrlichem Mitteilen lernt ihr,
1. diese drei Ebenen sauber zu trennen
und
2. den eigentlichen Kerngedanken hinter eurer Reaktion zu erkennen und mitzuteilen.

Wenn dieser Gedanke ausgesprochen wird, entsteht sofort **Klarheit, Entspannung und Verbindung.**



DIE 3 EBENEN, WENN WIR UNS EHRLICH MITTEILEN

EBENE	SATZANFANG	BEISPIEL
Gedanke	“Da ist der Gedanke, dass...”	“... mir nicht richtig zugehört wird.”
Gefühl	“Ich fühle...”	“... Wut / Traurigkeit / Scham.”
Körperempfindung	“Ich spüre... [was+wo]”	“... Druck im Kehlkopf / Enge in der Brust.”

Wenn du die Ebenen nicht trennst, vermischt du Interpretation, Emotion und Körperreaktion und bleibst in der Identifikation mit dem Gesagten. Das triggert sofort Abwehr.

Wenn du sie klar trennst, entsteht Raum für Verständnis und Verbindung.



RICHTIG EHRLICH MITTEILEN

✗ „Ich habe das Gefühl, du hörst mir nicht zu.“
→ klingt vorwurfsvoll und erzeugt Abwehr

✓ „Da ist der Gedanke, dass mir nicht zugehört wird. Ich fühle Wut. Ich spüre Druck im Kehlkopf.“
→ einfache Mitteilung dessen, was da ist, die Verbindung schafft

WICHTIG:

Sag dein Gefühl immer laut mit dazu.

Wenn du nur den Gedanken teilst („Da ist der Gedanke, dass mir nicht zugehört wird“), ihn aber wütend aussprichst, ohne zu sagen „Ich fühle Wut“, dann agierst du die Emotion über Tonfall und Energie aus, anstatt sie ehrlich mitzuteilen.

Das erzeugt bei deinem Partner wieder Abwehr, obwohl du formal „ehrlich mitgeteilt“ hast.

Indem du das Gefühl klar benennst, nimmst du ihm die Ladung. Dein Gegenüber spürt: Ah, das ist Wut – aber sie gehört zu dir, nicht zu mir. So entsteht echte Selbstverantwortung, Entlastung und Kontakt. Diese kleine sprachliche Präzision macht den Unterschied zwischen ausagieren und ehrlich mitteilen.



MINI-ÜBUNG FÜR EUCH ALS PAAR

Euer erster ehrlicher Moment - 10 Minuten, die alles verändern können

Setzt euch gegenüber und nehmt euch 10 Minuten Zeit.

Eine Person teilt 5 Minuten lang das mit, was IM MOMENT da ist – also das, was JETZT GERADE gedacht, gefühlt oder gespürt wird.

Nicht, was gestern oder vorhin war!

Es geht immer um den aktuellen Moment.

Nutzt die drei Satzanfänge (siehe Tabelle Seite 4):

„**Da ist der Gedanke, dass...**“

„**Ich fühle...**“

„**Ich spüre...**“

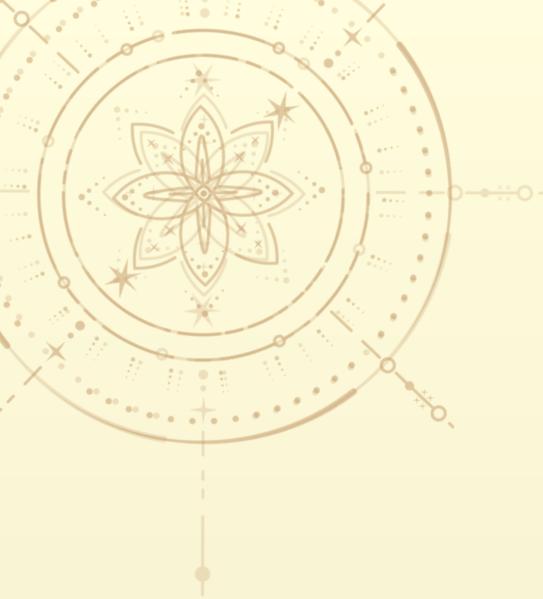
Wichtig: Haltet eure Sätze so kurz und einfach wie möglich!

✗ „Da ist der Gedanke, dass mich die Situation von vorhin noch beschäftigt, als wir uns gestritten haben und ich mich unfair behandelt gefühlt habe.

✓ „Da ist der Gedanke, dass mich die Situation von vorhin noch beschäftigt. Ich fühle Wut. (sofern sie in diesem Moment noch spürbar ist; ansonsten weglassen)

Die andere Person hört einfach nur aufmerksam zu – ohne Kommentar, ohne Reaktion.

Danach bleibt kurz still. Atmet. Dann tauscht die Rollen.



Hinweise

Es ist völlig normal, wenn ihr erst einmal „belanglose“ Dinge mitteilt. Zum Beispiel: „Da ist der Gedanke, dass ich das hier gerade komisch finde.“, „Ich fühle Aufregung.“, „Ich spüre ein Kribbeln im Bein.“, „Da ist der Gedanke, dass 5 Minuten ganz schön lang sind.“

Ehrliches Mitteilen bedeutet, das zu teilen, was tatsächlich
JETZT GERADE da ist.

Wenn euch nichts einfällt, sagt genau das:
„Da ist der Gedanke, dass ich nicht weiß, was ich sagen soll.“

Wenn ihr denkt, dass ihr gerade nichts fühlt, sagt ihr ebenfalls genau das:
„Da ist der Gedanke, dass ich gerade nichts fühle.“

Damit seid ihr im Kontakt mit dem Moment – und das ist der Kern dieser Übung.

Oft spürt ihr schon nach wenigen Minuten: Das System entspannt sich. Weil endlich ausgesprochen wird, was wirklich da ist – und weil es gehört wird.



MINI-ÜBUNG, WENN DU ALLEINE BIST

Auch allein kannst du starten

Vervollständige die drei Satzanfänge mit dem, was bei dir JETZT GERADE da ist und sprich sie laut aus.

So trainierst du, deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen klar wahrzunehmen und zu trennen.

Vielleicht hast du aber auch eine Freundin oder einen Freund, der das mit dir ausprobieren möchte.

Ziel ist es, sich in der Partnerschaft ehrlich mitteilen zu können. Übst du diese Kommunikationsweise auch dann, wenn du noch keinen Partner hast, wirst du immer kontaktfähiger werden und genau den Menschen in dein Leben ziehen, mit dem du diese Reise fortsetzen kannst.

Tipp:

Es gibt deutschlandweit und online Übungsgruppen für Ehrliches Mitteilen, in denen du mit anderen gemeinsam üben kannst.

Du findest sie auf der offiziellen Webseite für Lokale Gruppen:
<https://honestsharing.org/>



DU MÖCHTEST ENDLICH DEINE TRAUMBEZIEHUNG LEBEN?

In meiner 1:1-Begleitung



ZWEIKLANG

Kommunikation, die Paare wieder verbindet

Iernt du Schritt für Schritt, wie Ehrliches Mitteilen deine Beziehung zu einem sicheren Hafen macht.

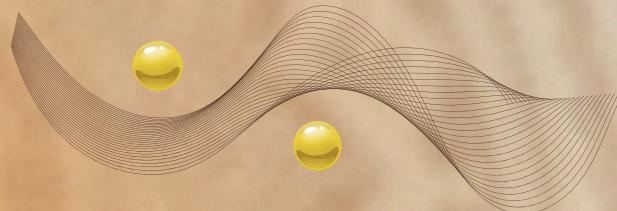
Du verstehst, warum Konflikte und Distanz immer wieder neu entstehen.

Du lernst, Ehrliches Mitteilen präzise anzuwenden und damit eure Konflikte in Echtzeit zu entschärfen.

Und du erlebst, wie Nähe, Verständnis und Ruhe in deine Beziehung zurückkehren – **ganz ohne Paartherapie**

→ Wenn auch du erleben möchtest, dass Beziehungsfrust der Vergangenheit angehört, buch dir deinen unverbindlichen Termin für den Start in ein neues Kapitel deiner Partnerschaft.

Ja, ich will endlich meine Traumbeziehung leben!



Anne Legler
Beziehungsnavigatorin

