

# Allein oder zu zweit

Ratgeber für Beziehungen und  
Umgang mit Einsamkeit



*Jürgen Sturm*  
PAAR- UND EINZELTHERAPIE

# Hallo!

Herzlich willkommen zu meinem Ratgeber zum Thema Beziehung pflegen und Umgang mit Einsamkeit.

Mein Name ist Jürgen Sturm und ich bin zertifizierter Einzel- und Paartherapeut und helfe Menschen dabei wieder glücklich zu sein.



# Inhalt

Bin ich alleine

Seite 3

Einsam in der Beziehung

Seite 4

Gründe für Einsamkeit

Seite 6

Einsamkeit verringern

Seite 8

Beziehung stärken

Seite 10

Emotionale Distanz

Seite 12

Kommunikation

Seite 13

Einsamkeit lindern

Seite 14

Schlußfolgerung

Seite 21

Bonus Angebot

Seite 23



# Bin ich alleine?

Du fühlst dich einsam in deiner Beziehung?

Du bist nicht allein.

Viele Menschen können sich mit dieser Situation identifizieren und es geht mehr Menschen so, als Du denkst.

Es kommt oft vor, dass man sich in einer Beziehung einsam fühlt.

## Einsam in der Beziehung

Du bist in einer Beziehung und fühlst dich trotzdem einsam?

Das kann viele Gründe haben.

- Vielleicht habt ihr euch auseinandergeliebt.
- Ihr habt keine gemeinsamen Interessen mehr
- Ihr verbringt zu wenig Zeit zusammen
- Jeder hat seine eigenen Hobbys und Freunde.
- Es kann auch sein, dass einer von euch emotional nicht verfügbar ist und sich nicht öffnen kann.
- Es gibt Konflikte, die nicht ausgesprochen werden und dadurch eine Distanz entsteht.

# Einsam in der Beziehung

Du bist in einer Beziehung und fühlst dich trotzdem einsam?

Das kann viele Gründe haben.

- ✦ Vielleicht habt ihr euch auseinandergeliebt
- ✦ Ihr habt keine gemeinsamen Interessen mehr
- ✦ Ihr verbringt zu wenig Zeit zusammen
- ✦ Jeder hat seine eigenen Hobbys und Freunde.
- ✦ Es kann auch sein, dass einer von euch emotional nicht verfügbar ist und sich nicht öffnen kann
- ✦ Es gibt Konflikte, die nicht ausgesprochen werden und dadurch eine Distanz entsteht

# Was ist zu tun

Es ist wichtig, darüber zu sprechen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Ihr könnt gemeinsame Aktivitäten planen oder euch bewusst Zeit füreinander nehmen.

Es hilft auch, einander mehr zuzuhören und offener miteinander zu kommunizieren.

Wenn ihr das Gefühl habt, dass ihr alleine nicht mehr weiterkommt, hilft auch eine Paartherapie, die Beziehung zu stärken und wieder mehr Nähe und Verbundenheit zu spüren.

# Was sind die Gründe für die Einsamkeit?

Es kann viele Gründe geben, warum man sich einsam fühlt, auch wenn man in einer Beziehung lebt.

Eine Möglichkeit ist, dass du in deiner Beziehung nicht genug Zeit und Aufmerksamkeit bekommst. Vielleicht ist dein Partner sehr beschäftigt oder hat andere Prioritäten, so dass du zu kurz kommst.

Ein anderer Grund könnte sein, dass du dich emotional nicht verbunden fühlst. Vielleicht gibt es Kommunikationsprobleme oder es fehlen gemeinsame Interessen.

Es ist auch möglich, dass du dich in der Beziehung nicht verwirklichen kannst und das Gefühl hast, dich verändert zu haben, um deinem Partner zu gefallen.

# Zusammenfassung

All diese Faktoren können dazu führen, dass Du dich einsam fühlst, auch wenn Du in einer Beziehung lebst.

Es ist wichtig, diese Gründe zu erkennen und mit dem Partner darüber zu sprechen, um gemeinsam eine Lösung zu finden.

Wenn Du dir nicht sicher bist, was die Gründe für Deine Einsamkeit sind, helfe ich Dir gerne weiter.

Meist sind die Ursachen so versteckt, dass Du sie nicht so schnell erkennst.

Oft sind es gerade die Gründe im Unterbewusstsein, die die Einsamkeit verstärken.

Gerade bei diesen unbewussten, nicht wirklich sichtbaren Problemen (das Unterbewusstsein will einen ja schützen) ist der Blick von außen die Lösung.

# Wie kann man die Einsamkeit verringern?

Sich in einer Beziehung einsam zu fühlen, kann sehr belastend sein.

Es gibt jedoch Möglichkeiten, das Gefühl der Einsamkeit zu verringern.

Zunächst ist es wichtig, mit dem Partner darüber zu sprechen und ihm zu erklären, wie es einem geht.

Vielleicht lassen sich gemeinsam Lösungen finden, um die Beziehung wieder zu beleben.

Du solltest dich nicht scheuen, um Hilfe zu bitten oder Unterstützung zu suchen.

Es kann auch helfen, neue Hobbys oder Aktivitäten zu finden, die Freude bereiten und das Leben bereichern.

So kannst Du neue Kontakte knüpfen und dich ablenken.

Wichtig ist, sich selbst nicht zu vernachlässigen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen, um sich zu regenerieren und neue Kraft zu tanken.

# Professionelle Begleitung

Oft sind das aber nur gut gemeinte Ratschläge.

Du brauchst jemanden, der Dich begleitet, der für Dich da ist und Dir eine Struktur gibt?

Ich helfe Dir professionell, deinen individuellen Plan zu entwickeln und unterstütze dich dabei, am Ball zu bleiben.

Das Schwierigste ist, die eingefahrenen Muster, den eigenen „Schweinehund“, zu überwinden.

Damit lasse ich Dich nicht allein.



# Beziehung stärken

*Was kannst Du tun, um Deine Beziehung zu stärken und wieder eine engere Verbindung aufzubauen?*

Wenn Du das Gefühl hast, dass Deine Beziehung in letzter Zeit etwas abgekühlt ist und Du Dich einsam fühlst, gibt es einige Dinge, die Du tun kannst, um die Bindung zu Deinem Partner zu stärken.

Zunächst einmal solltest Du versuchen, mehr Zeit miteinander zu verbringen und gemeinsame Aktivitäten zu planen, die Euch beiden Spaß machen.

Vielleicht könnt Ihr auch einen gemeinsamen Urlaub planen, um etwas Abstand vom Alltag zu gewinnen und Eure Beziehung aufzufrischen.

Es ist auch wichtig, offen und ehrlich miteinander zu kommunizieren und über Deine Gefühle zu sprechen.

Vielleicht gibt es Dinge, die Dich stören oder belasten und die Du bisher noch nicht angesprochen hast.



Wenn Du Deinem Partner Deine Sorgen und Ängste mitteilst, könnt Ihr gemeinsam Lösungen finden und Eure Beziehung wieder in Ordnung bringen.

Dies fällt meist leichter, wenn ein unparteiischer, professioneller Paarberater diese Gespräche begleitet und koordiniert.

Als Paarberater kann ich Dir Muster aufzeigen, die Dich behindern und wie Du diese Muster überwinden und wieder glücklich werden kannst.

Schließlich sollte man auch darauf achten, seinem Partner regelmäßig kleine Aufmerksamkeiten zu schenken und ihm zu zeigen, wie wichtig er einem ist.

Eine liebevolle Geste oder ein kleines Geschenk können oft Wunder wirken und dazu beitragen, dass sich Dein Partner geliebt und geschätzt fühlt.

Natürlich ist das sehr schwierig.

Meist fühlt man sich schon allein und zurückgesetzt, aber gerade hier ist es wichtig, den ersten Schritt zu tun.

Sie haben schon so viele erste Schritte gemacht und sind deshalb müde und einsam?

Dann ist es an der Zeit, sich professionelle Hilfe zu holen, um nicht noch weiter in die Isolation zu rutschen.



# Emotionale Distanz

*Wie gehe ich mit emotionaler Distanz um?*

Es ist schwierig, mit emotionaler Distanz umzugehen, besonders wenn man in einer Beziehung ist.

Das ist ja gerade der Sinn einer Beziehung, dass man sich nicht einsam fühlt.

Man fühlt sich ungeliebt oder unerwünscht, wenn der Partner nicht in der Lage ist, seine Gefühle auszudrücken oder sich emotional zu öffnen.

Aber bevor Du in Panik gerätst oder anfängst Dir Vorwürfe zu machen, solltest Du versuchen, die Gründe für die Distanz zu verstehen.

Vielleicht hat dein Partner Angst, verletzt zu werden, oder es fällt ihm schwer, seine Gefühle auszudrücken.

In diesem Fall ist es wichtig, geduldig zu sein und Deinem Partner Zeit zu geben, sich zu öffnen. Versuche auch, Deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu kommunizieren, ohne Deinen Partner unter Druck zu setzen.

# Kommunikation

*Warum ist Kommunikation so wichtig, wenn man sich einsam fühlt?*

Wenn man sich in einer Beziehung einsam fühlt, ist es verlockend, sich zurückzuziehen und seine Gefühle für sich zu behalten.

Aber das ist genau der falsche Weg.

Kommunikation ist der Schlüssel, um aus dieser Situation herauszukommen.

Wenn Du deinem Partner sagst, wie du dich fühlst, kann er oder sie dir helfen, dich besser zu fühlen.

Vielleicht gibt es Dinge, die dein Partner tun kann, um dir zu helfen.

Es gibt auch Dinge, die du tun kannst, um deine Einsamkeit zu überwinden.

Aber ohne Kommunikation wird es schwer sein, eine Lösung zu finden.

Wenn du dich einsam fühlst, solltest du nicht zögern, mit deinem Partner zu sprechen.

Es ist wichtig, dass ihr zusammenarbeitet, um eine Lösung zu finden, die für euch beide funktioniert.

A photograph of a man and a woman sitting on a rooftop, seen from behind. They are looking out over a cityscape under a clear sky. The man is on the left, wearing a denim jacket, and the woman is on the right, wearing a dark jacket. The image has a soft, teal-colored overlay.

# Einsamkeit lindern.

*Was können Paare gemeinsam tun, um das Gefühl der Einsamkeit zu lindern?*



# Sprechen

Wenn Du Dich in Deiner Beziehung einsam fühlst, ist es wichtig, mit Deinem Partner darüber zu sprechen.

Gemeinsam könnt Ihr herausfinden, was genau das Gefühl der Einsamkeit auslöst und was Ihr tun könnt, um es zu lindern.

Vielleicht vermisst Du Aufmerksamkeit oder gemeinsame Aktivitäten, die Eure Bindung stärken.

Oder es gibt bestimmte Themen, über die Du mit Deinem Partner sprechen möchtest, aber bisher keine Gelegenheit dazu hattest.

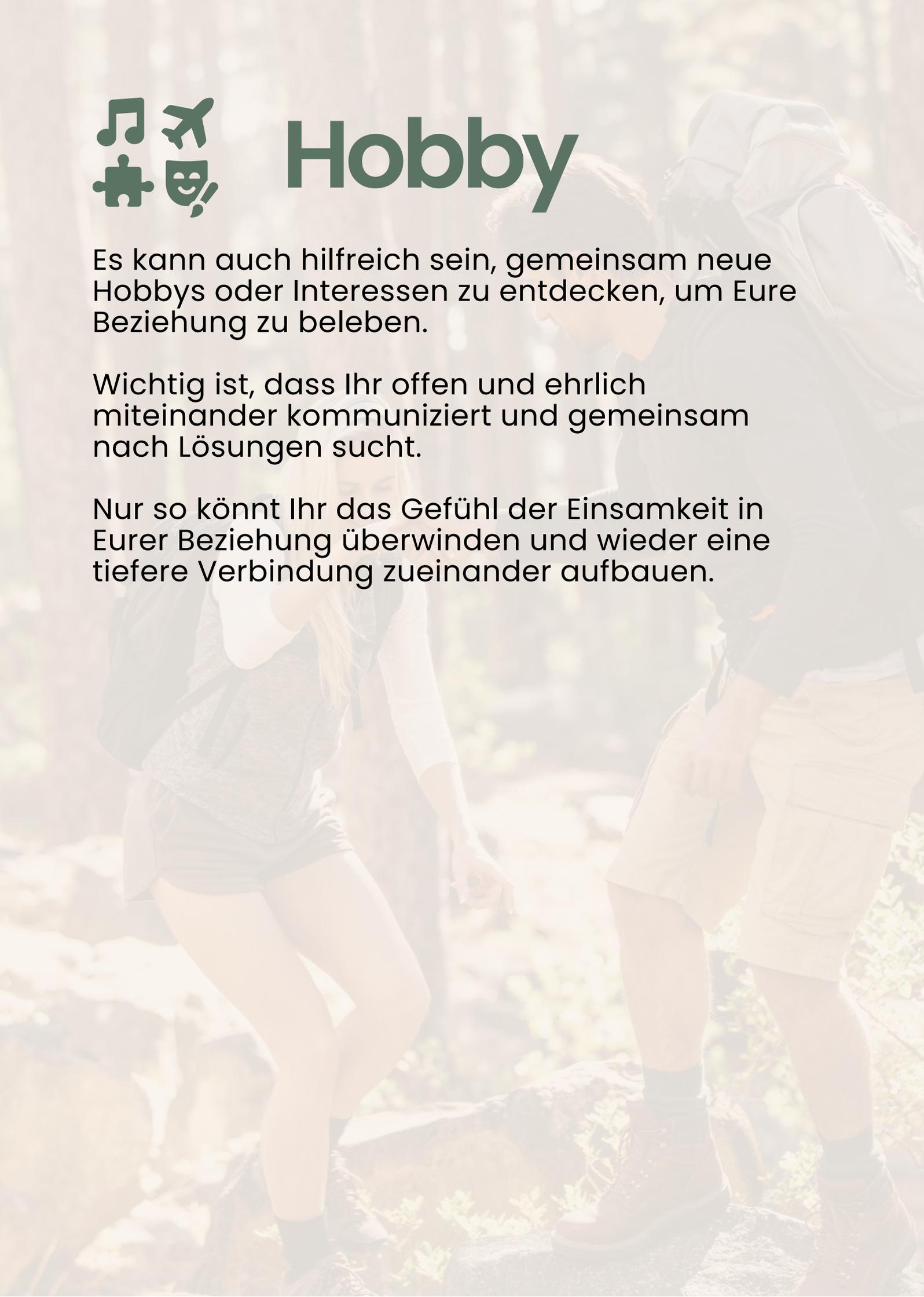


# Hobby

Es kann auch hilfreich sein, gemeinsam neue Hobbys oder Interessen zu entdecken, um Eure Beziehung zu beleben.

Wichtig ist, dass Ihr offen und ehrlich miteinander kommuniziert und gemeinsam nach Lösungen sucht.

Nur so könnt Ihr das Gefühl der Einsamkeit in Eurer Beziehung überwinden und wieder eine tiefere Verbindung zueinander aufbauen.





# Neutral

Meist ist es leichter und auch zielführender diese Gespräche mit mir als einer neutralen 3. Person, welche Kommunikationswissenschaften studiert hat zu erreichen.

A therapist, a man in a dark suit, is sitting on a light-colored sofa, facing a young woman and a young man. The woman is in the middle, wearing a white shirt and blue jeans, holding a folder of papers. The man is on the right, wearing a blue shirt and jeans, also holding papers. They appear to be in a professional consultation. The background is a simple, light-colored wall. The entire image has a semi-transparent green overlay.

# Professionelle Hilfe

*Welche professionelle Hilfe gibt es für Paare, die sich in ihrer Beziehung einsam fühlen?*

Wenn Du Dich in Deiner Beziehung einsam fühlst, ist es wichtig, dass Du professionelle Hilfe in Anspruch nimmst.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Du und Dein Partner Unterstützung bekommen können.



Eine Möglichkeit ist eine Paartherapie. Dabei arbeitet Ihr mit einem Therapeuten zusammen, der Euch hilft, Eure Kommunikation zu verbessern und Eure Beziehung zu stärken.



Eine andere Möglichkeit ist, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Dort kannst Du Dich mit anderen austauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.



Auch Online-Plattformen können eine gute Anlaufstelle sein, um sich mit anderen Betroffenen zu vernetzen und Tipps zu erhalten.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es keine Schande ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### **Im Gegenteil:**

Es ist ein Zeichen von Stärke, sich seiner Probleme bewusst zu werden und aktiv an ihrer Lösung zu arbeiten.

Einen wirklich professionellen Paartherapeuten suchen, der ein fundiertes Studium nachweisen kann.

A photograph of a man and a woman embracing in bed, covered with white sheets. The woman is on the left, leaning towards the man on the right. The man has his hand on the woman's face. The image is overlaid with a semi-transparent green filter.

# Schlußfolgerung

*Eine starke Basis schaffen und aufbauen*

Wenn Du Dich in Deiner Beziehung einsam fühlst, kann es schwierig sein, das Problem allein zu lösen.

Eine wichtige Sache, die Du tun kannst, ist, ein starkes Fundament für Deine Beziehung zu schaffen und aufzubauen.

Das bedeutet, dass Du sicherstellen musst, dass Du und Dein Partner offen und ehrlich miteinander kommunizieren, einander vertrauen und respektieren und gemeinsame Interessen haben.

Es kann auch bedeuten, dass Du Dich bemühst, Deine Beziehung zu pflegen, indem Du regelmäßig Zeit miteinander verbringst und kleine Gesten der Zuneigung zeigst.

Wenn du das Fundament deiner Beziehung stärkst, schaffst du eine Basis, auf der du aufbauen kannst, um Einsamkeit zu überwinden und eine glückliche und erfüllende Beziehung aufzubauen.

Lass Dir in einer schwierigen Zeit helfen. Du bist in die Einsamkeit geraten.

Allein hast du wenig Chancen, aus der Einsamkeit herauszukommen. Vereinbare ein erstes Gespräch mit mir. (Angebotscode auf der nächsten Seite)

# Sichere Dir heute dein persönliches Erstgespräch mit mir. Und das online.

Einfach von zu Hause aus.

Mit oder auch ohne Deinem/r Partner/in.

- ✓ Hilfe für deine individuelle Situation
- ✓ Schnell verfügbare Termine
- ✓ Online verfügbar
- ✓ Einzel- oder Paarberatung
- ✓ Zufriedenheitsgarantie

**Angebotscode: RABATT10**

[Link zur Reservierung \(hier klicken\)](#)

mit Jürgen Sturm

Gemeinsam durch schwere Zeiten

Über 40 Jahre Erfahrung

