

Thomas Laggner

Zu zweit wahr werden

POCKET-BOOK

Wie Paare ins Gespräch zurückfinden



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

Thomas Laggner

COURAGE ZUM MITNEHMEN



Zu zweit wahr werden

POCKET-BOOK

Wie Paare ins Gespräch zurückfinden

COURAGE ZUM MITNEHMEN

Dieses Pocket-Book

Kurze Impulse, klare Sätze und eine Mini-Praxis pro Seite.

Ein Begleiter für unterwegs, zum Innehalten und Weitergehen.

Worum es geht

Zentrales Thema: Paar-Dialog,
bewusste Beziehung, Konfliktfähigkeit
und die Rückkehr in echten Kontakt.

Hauptbotschaft: Beziehung wird
tragfähiger, wenn beide langsamer
sprechen, genauer hören und
Wahrheit ohne Angriff möglich
machen.

Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



Beziehung braucht Raum

Liebe bleibt nicht von selbst lebendig. Sie braucht einen Raum, in dem beide wieder vorkommen dürfen.

MINI-PRAXIS

Frage: Wann haben wir zuletzt wirklich Raum gehabt?



Mehr als Gespräch

Nicht jedes Gespräch ist Dialog.
Dialog beginnt, wenn ich nicht
nur sende, sondern mich
berühren lasse.

MINI-PRAXIS

Höre heute auf Bedeutung,
nicht nur auf Worte.



Ein fester Termin

Nähe entsteht leichter, wenn sie nicht immer übrig bleiben muss. Ein geschützter Termin macht Beziehung sichtbar.

MINI-PRAXIS

Reserviert eine ruhige Zeit für euch.



Ungestört sein

Ein Paar braucht Momente ohne Publikum, Bildschirm und Nebenauftrag. Ungestörtheit ist kein Luxus, sondern Pflege.

MINI-PRAXIS

Lege für ein Gespräch alles Ablenkende weg.



Gegenüber sitzen

Wer einander anschaut, erinnert den Körper: Da ist ein Mensch, kein Problem.

MINI-PRAXIS

Setzt euch so, dass ihr euch sehen könnt.



Bei mir bleiben

Im Dialog geht es nicht darum, den anderen zu erklären. Es geht darum, von mir aus wahr zu sprechen.

MINI-PRAXIS

Beginne drei Sätze mit: Ich erlebe...



Wesentlich sprechen

Viele Paare organisieren viel und begegnen sich wenig. Wesentlich wird es dort, wo das eigene Innere Sprache bekommt.

MINI-PRAXIS

Sage einen Satz, der nicht Organisation ist.



Langsam werden

Schnelles Reden schützt oft vor Gefühl. Langsamkeit lässt Sinn, Scham und Sehnsucht ankommen.

MINI-PRAXIS

Sprich einen wichtigen Satz halb so schnell.



Zuhören ohne Antwort

Solange ich innerlich antworte,
höre ich nur halb. Zuhören
beginnt, wenn meine Gegenrede
kurz wartet.

MINI-PRAXIS

Höre eine Minute, ohne zu
planen.



Wiedergeben

Wenn ich wiedergebe, was ich gehört habe, schenke ich dem anderen Sicherheit: Deine Welt ist bei mir angekommen.

MINI-PRAXIS

Fasse einen Satz des anderen mit eigenen Worten zusammen.



Nicht gleich deuten

Deutung kann klug klingen und trotzdem einsam machen. Erst hören, dann verstehen, viel später erklären.

MINI-PRAXIS

Lass eine Analyse heute weg.



Nachfragen

Eine gute Frage öffnet mehr als ein schneller Rat. Sie zeigt: Ich bin noch bei dir.

MINI-PRAXIS

Frage: Gibt es dazu noch etwas?



Sinn suchen

Auch die fremde Sicht hat aus ihrer Geschichte heraus Sinn. Das bedeutet nicht Zustimmung, sondern Respekt.

MINI-PRAXIS

Sage: Aus deiner Sicht verstehe ich...



Gefühl vermuten

Mitgefühl ist ein vorsichtiges Tasten. Ich weiß nicht sicher, was du fühlst, aber ich will es erahnen.

MINI-PRAXIS

Formuliere eine
Gefühl-Vermutung als Frage.



Anerkennung geben

Anerkennung ist nicht Lob für
richtiges Verhalten. Sie sagt:
Dein Erleben darf da sein.

MINI-PRAXIS

Benenne eine nachvollziehbare
Seite am anderen.



Schweigen darf sein

Stille ist nicht automatisch Abbruch. Manchmal sucht die Seele erst nach einem sicheren Satz.

MINI-PRAXIS

Halte eine kurze Stille aus.



Kein Offenbarungszwang

Nähe braucht Freiheit. Wer alles sofort sagen muss, verliert den sicheren Boden.

MINI-PRAXIS

Teile nur so viel, wie du halten kannst.



Gut beginnen

Schwere Themen tragen mehr,
wenn der Anfang freundlich ist.
Ein guter Einstieg öffnet das
Nervensystem.

MINI-PRAXIS

Beginne mit einer echten
Wertschätzung.



Dankbarkeit erinnern

Dankbarkeit löscht keinen Konflikt. Sie verhindert nur, dass der Konflikt die ganze Beziehung besetzt.

MINI-PRAXIS

Sage konkret, wofür du dankbar bist.



Kleine Szenen

Allgemeine Urteile machen eng.
Eine konkrete Szene macht
sichtbar, was wirklich geschehen
ist.

MINI-PRAXIS

Beschreibe eine Situation wie
eine kurze Filmszene.



Nicht verbessern

Ungebetene Verbesserung klingt schnell wie Überlegenheit.
Manchmal ist Dasein heilsamer als Lösung.

MINI-PRAXIS

Frage erst, ob Rat erwünscht ist.



Die Welt des anderen

Der andere ist kein Nebenraum meiner Welt. Er hat eine eigene Landschaft, die ich betreten lernen kann.

MINI-PRAXIS

Frage: Wie war das in deiner Welt?



Zwei Wahrheiten

In Beziehung können zwei Wahrheiten nebeneinanderstehen. Reife beginnt, wenn nicht nur eine gewinnen muss.

MINI-PRAXIS

Schreibe eure zwei Wahrheiten nebeneinander.



Konflikt zeigt etwas

Konflikt ist nicht nur Störung. Er zeigt, wo Sehnsucht, Angst oder Würde keine Sprache finden.

MINI-PRAXIS

Frage: Was will dieser Konflikt zeigen?



Machtkampf ernst nehmen

Im Machtkampf kämpfen oft alte Schutzsysteme. Darunter liegt meist der Wunsch nach sicherer Nähe.

MINI-PRAXIS

Suche unter dem Streit eine Sehnsucht.



Ausgänge erkennen

Manchmal fliehen wir nicht laut,
sondern beschäftigt, müde,
online oder immer vernünftig.

MINI-PRAXIS

Nenne einen deiner typischen
Ausgänge.



Ausgänge besprechen

Ein Ausgang wird weicher, wenn er nicht heimlich bleiben muss. Benennen schafft Wahlfreiheit.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich merke, dass ich oft ausweiche durch...



Rückzug verstehen

Rückzug ist oft Schutz, kein Mangel an Liebe. Er braucht Sprache, damit er nicht wie Strafe wirkt.

MINI-PRAXIS

Benennen: Ich ziehe mich zurück, weil...



Drängen verstehen

Drängen ist oft Angst im Gewand von Kontrolle. Es sucht Kontakt, erzeugt aber Druck.

MINI-PRAXIS

Frage: Was fürchte ich, wenn ich nicht dränge?



Beziehung ist Reise

Eine Partnerschaft ist keine eingerichtete Wohnung. Sie verändert sich, und beide verändern sich mit.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Etappe erleben wir gerade?



Verliebtheit ist Anfang

Romantische Liebe zeigt
Möglichkeiten. Dauerhafte Liebe
lernt, diese Möglichkeiten
bewusst zu pflegen.

MINI-PRAXIS

Nenne etwas, das früher leicht
war und heute Pflege braucht.



Neu verpflichten

Nach Enttäuschungen braucht Liebe manchmal eine neue innere Entscheidung. Nicht naiv, sondern wach.

MINI-PRAXIS

Formuliere eine kleine neue Zusage.



Frühere Wunden

Manche Reaktion ist älter als der aktuelle Anlass. Nähe berührt Stellen, die lange vorher entstanden sind.

MINI-PRAXIS

Frage: Kenne ich dieses Gefühl von früher?



Kindheitsmuster

Wir bringen gelernte
Schutzformen in die Liebe mit.
Sie waren einmal sinnvoll und
können heute eng werden.

MINI-PRAXIS

Erkenne eine alte Schutzform.



Nicht reparieren

Der Partner ist kein Projekt.
Wachstum beginnt eher dort, wo
ich meinen Anteil erkenne.

MINI-PRAXIS

Frage: Was ist heute mein Teil?



Was ich brauche

Hinter Vorwürfen liegen oft unerfüllte Bedürfnisse. Wer sie benennt, wird klarer und weniger hart.

MINI-PRAXIS

Übersetze einen Vorwurf in ein Bedürfnis.



Hinter der Wut

Wut schützt häufig eine verletzte Stelle. Wer nur die Wut bekämpft, übersieht den Schmerz.

MINI-PRAXIS

Frage: Was tut unter der Wut weh?



Tiefe Sehnsucht

Viele Konflikte kreisen um wenige Grundsehnsüchte: gesehen werden, sicher sein, wichtig bleiben.

MINI-PRAXIS

Nenne deine Sehnsucht in drei Worten.



Angst im Konflikt

Wenn Angst übernimmt, wird der andere schnell Gegner. Dann braucht es zuerst Beruhigung.

MINI-PRAXIS

Spüre: Wo sitzt die Angst im Körper?



Schutzstrategien

Angriff, Rückzug, Witz, Vernunft oder Kontrolle können Schutz sein. Doch Schutz ersetzt keinen Kontakt.

MINI-PRAXIS

Markiere deine häufigste Schutzstrategie.



Gegensätze verstehen

Paare ziehen sich oft dort an, wo der andere etwas lebt, das man selbst verloren hat.

MINI-PRAXIS

Frage: Welche Stärke des anderen reizt und fehlt mir?



Verlorene Anteile

Manchmal ärgert uns am anderen, was wir uns selbst nicht erlauben. Beziehung kann verlorene Teile wecken.

MINI-PRAXIS

Erlaube dir eine kleine verdrängte Qualität.



Bitte statt Forderung

Eine Bitte lässt Freiheit. Eine Forderung erzeugt Gehorsam oder Widerstand.

MINI-PRAXIS

Formuliere eine Forderung als konkrete Bitte.



Beobachtung zuerst

Wenn Beobachtung und Bewertung vermischt werden, wird der andere schnell zum Angeklagten.

MINI-PRAXIS

Beschreibe nur, was eine Kamera sehen könnte.



Gefühl benennen

Gefühle sind Brücken, solange sie nicht als Schuldzuweisung verkleidet werden.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich fühle mich..., ohne weil du...



Bedürfnis zeigen

Das Bedürfnis unter dem Gefühl macht dich verständlicher. Es ist die Tür hinter dem Ärger.

MINI-PRAXIS

Ergänze: Mir ist wichtig...



Konkrete Bitte

Vage Wünsche überfordern. Eine konkrete Bitte zeigt, was jetzt möglich wäre.

MINI-PRAXIS

Bitte um eine Handlung im Heute.



Wirkung anerkennen

Gute Absicht löscht keine Wirkung. Der andere braucht, dass seine Erfahrung ernst genommen wird.

MINI-PRAXIS

Sage: Ich sehe, so kam es bei dir an.



Rollen wechseln

Wenn beide einmal senden und empfangen, entsteht Ausgleich. Sonst wird Dialog zur Anhörung.

MINI-PRAXIS

Wechselt nach einem Thema bewusst die Rollen.



Übung wirkt künstlich

Neue Gesprächsformen fühlen sich zuerst ungewohnt an. Das heißt nicht, dass sie falsch sind.

MINI-PRAXIS

Erlaube euch zehn unbeholfene Minuten.



Regelmäßigkeit

Ein einzelnes gutes Gespräch ist wertvoll. Regelmäßigkeit macht daraus Beziehungskultur.

MINI-PRAXIS

Legt einen wiederkehrenden Termin fest.



Nicht alles heute

Ein Gespräch muss nicht die ganze Beziehung retten.
Manchmal reicht ein wirklich gehörter Abschnitt.

MINI-PRAXIS

Wählt nur ein Thema.



Reparatur früh

Je früher ein schiefer Satz repariert wird, desto weniger muss später aufgeräumt werden.

MINI-PRAXIS

Korrigiere eine Formulierung sofort.



Nach Streit zurück

Sicher streiten heißt nicht, nie zu eskalieren. Sicher wird es, wenn Rückkehr möglich bleibt.

MINI-PRAXIS

Vereinbart einen Satz für die Rückkehr.



Körper beruhigen

Ein aufgebrachter Körper kann kaum fein zuhören. Beziehung braucht manchmal zuerst Nervensystempflege.

MINI-PRAXIS

Atme dreimal länger aus als ein.



Nähe dosieren

Nicht jede Wahrheit gehört in voller Intensität sofort auf den Tisch. Dosierung schützt den Kontakt.

MINI-PRAXIS

Sage nur den nächsten tragbaren Satz.



Lebendigkeit pflegen

Beziehung braucht nicht nur Klärung. Sie braucht Spiel, Berührung, Freude und gemeinsam erlebte Gegenwart.

MINI-PRAXIS

Plant etwas, das nicht Problemlösung ist.



Qualität wirkt weiter

Wie ein Paar miteinander spricht, wirkt oft in Familie, Arbeit und Freundschaften hinein.

MINI-PRAXIS

Achte heute auf einen Dialogmoment außerhalb der Paarbeziehung.



Vorbilder fehlen

Viele Paare haben nie gelernt, wie ruhige Nähe im Konflikt aussieht. Dann muss Beziehung neu geübt werden.

MINI-PRAXIS

Frage: Welches Vorbild fehlt uns?



Leistungsdruck entlassen

Paarzeit darf nicht wie eine weitere Aufgabe wirken. Sie ist kein Optimierungsprojekt, sondern Begegnung.

MINI-PRAXIS

Macht den nächsten Austausch einfach und kurz.



Ein Bild finden

Bilder helfen, Inneres verständlich zu machen. Sie tragen mehr Gefühl als reine Erklärung.

MINI-PRAXIS

Beschreibe deine Lage mit einem Bild.



Das Gemeinsame sehen

Im Streit schrumpft das Wir. Ein kleiner gemeinsamer Nenner bringt Orientierung zurück.

MINI-PRAXIS

Sage: Uns beiden ist wichtig...



Würde halten

Auch im Ärger bleibt der andere ein Mensch mit Geschichte.
Würde ist die Grenze der Sprache.

MINI-PRAXIS

Streiche eine abwertende Formulierung.



Kontakt vor Sieg

Wer gewinnt, kann die Beziehung verlieren. Kontakt ist oft wertvoller als das letzte Argument.

MINI-PRAXIS

Frage: Will ich Kontakt oder Sieg?



Neue Erfahrung

Heilung geschieht nicht nur durch
Einsicht. Sie geschieht, wenn
heute etwas anders erlebt wird.

MINI-PRAXIS

Schaffe eine kleine andere
Erfahrung.



Der nächste Satz

Beziehung beginnt oft wieder mit einem einzigen guten Satz. Nicht groß, aber wahr.

MINI-PRAXIS

Sage einen Satz, der
Verbindung möglich macht.



Zu zweit wahr

Wahrheit wird in Beziehung tiefer, wenn beide eine Stimme bekommen. Dann entsteht mehr als Meinung.

MINI-PRAXIS

Frage: Was wird wahr, wenn wir beide sprechen?



Beziehung braucht Raum

Liebe bleibt nicht von selbst lebendig. Sie braucht einen Raum, in dem beide wieder vorkommen dürfen.

MINI-PRAXIS

Frage: Wann haben wir zuletzt wirklich Raum gehabt?



Mehr als Gespräch

Nicht jedes Gespräch ist Dialog.
Dialog beginnt, wenn ich nicht
nur sende, sondern mich
berühren lasse.

MINI-PRAXIS

Höre heute auf Bedeutung,
nicht nur auf Worte.



Ein fester Termin

Nähe entsteht leichter, wenn sie nicht immer übrig bleiben muss. Ein geschützter Termin macht Beziehung sichtbar.

MINI-PRAXIS

Reserviert eine ruhige Zeit für euch.

Resonanz

Welcher Satz würde heute echten Kontakt öffnen?

Wo reden wir viel und begegnen uns wenig?

Welche kleine Struktur würde unser Gespräch sicherer machen?

Drei Fragen

Was bewegt mich?

Was habe ich wirklich gehört?

Welcher nächste Satz dient dem Wir?

Stärkesatz

Beziehung wird tragfähiger, wenn beide langsamer sprechen, genauer hören und Wahrheit ohne Angriff möglich machen.

Schreibe daraus einen Satz, der im Alltag tragfähig bleibt.

Weitergehen

Nicht alles lösen. Nicht alles erklären.

Den nächsten stimmigen Schritt tun.

Über den Autor

Thomas Laggner arbeitet an der Schnittstelle von personenzentrierter Haltung, Mediation, psychosozialer Entwicklung, Konfliktkompetenz und Verantwortung.

Seine Bücher verbinden klare Sprache, psychologische Tiefe und konkrete Impulse für Menschen, die unter Druck menschlich, würdig und handlungsfähig bleiben wollen.

Online-Coaching

Thomas Laggner bietet deutschsprachiges Online-Coaching für Einzelpersonen, Paare und Menschen in beruflichen oder persönlichen Klärungsprozessen an.

Online-Termine können über professionellehilfe.at gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: vitalstrategie.at

Die Angebote ersetzen keine Akutversorgung. In Krisen braucht es unmittelbare fachliche Hilfe vor Ort.