



*“Was der eine unterdrückt, wird  
beim anderen ausgedrückt.”*

- Vera F. Birkenbihl

**PK** Coaching

Kostenfreies Freeby-Dokument, verfügbar unter:  
[www.patrick-koglin.com/freeby/beziehungen](http://www.patrick-koglin.com/freeby/beziehungen)

# Wie wird man beziehungsfähig(er)

**Herzlich willkommen – und vielen Dank, dass Sie sich dieses Dokument gesichert haben.**  
Mein Name ist **Patrick Koglin**. Ich bin 39 Jahre jung, **Business Coach, Webinar-Trainer und mehrfacher Buchautor**. Hinter mir liegen nicht nur viele Jahre erfüllter, erfolgreicher und stabiler Beziehungen, sondern auch die **Begleitung von Tausenden Menschen, Paaren, Familien und Unternehmen** in Veränderungsprozessen.



Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, so vielen Menschen wie möglich in den Erfolg - privat und beruflich zu verhelfen. Die Auseinandersetzung mit den Themen Glück, Klarheit, Kommunikation und innere Zufriedenheit spielen dabei meines Erachtens eine zentrale Rolle.

Meine Spezialisierung liegt im **systemischen Coaching** – ganzheitlich und nachhaltig. Denn Erfolg und Beziehungen sind untrennbar miteinander verbunden:

- in der Familie,
- in der Partnerschaft,
- im Team und Unternehmen,
- gegenüber Vorgesetzten, Kolleg\*innen oder Wettbewerbern.

Überall geht es um Verbindung, Vertrauen, Erfolg und Beziehungen – und genau damit beschäftigen wir uns in meinem **Beziehungsworkshop im Detail**. Gemeinsam entdecken wir, wie Beziehungen wachsen, gelingen und langfristig erfüllend werden können. Hier finden Sie einen Teilauszug dieses Wissens.

Aktuelle Informationen zum Beziehungsworkshop, neuste Termine und Anmeldeoptionen unter:

<https://www.patrick-koglin.com/workshop/beziehungsworkshop/>

## In diesem Dokument geht es um den zwischenmenschlichen und partnerschaftlichen Beziehungsbereich.

Ich freue mich wenn es auch Ihre Beziehungen verbessert. Lesen Sie dieses Dokument aufmerksam und teilen Sie gerne Ihre Erfolge und Erfahrungen an mich per E-Mail: [mail@patrick-koglin.com](mailto:mail@patrick-koglin.com) - Ich freue mich auf Ihre Erfolgsnachricht oder die Teilnahme an einem Webinar oder Workshop. **Aktuelle Termine unter:** [www.patrick-koglin.com](https://www.patrick-koglin.com).

*Patrick Koglin*

P.S. Senden Sie dieses Dokument gerne weiter.

**Nutzen Sie dafür den folgenden Link:** [www.patrick-koglin.com/beziehungsfaehig](http://www.patrick-koglin.com/beziehungsfaehig)



*Gesunde und erfolgreiche Beziehungen brauchen eine klare Kommunikation, die Fähigkeit zur Kooperation sowie gemeinsame und akzeptierte Ziele.*

*- Patrick Koglin*

## **Inhalt des Dokuments:**

1. 3 Schlüssel für glückliche(re) Beziehungen
2. Warum sind Beziehungen wichtig?
3. Wie gestaltet man gesunde und stabile Beziehungen?
4. 5 Irrtümer der Selbstliebe
5. Aktiv-Meditation “Power of love” - als Download
6. Bedeutung des Umfelds
7. Der Unterschied zwischen toxischen und gesunden Beziehungen
8. 7 typische Beziehungs-Blockaden in der neuen Zeit
9. Bonus: Wunschpartnerliste





# 3 Schlüssel für gesunde, gute und glückliche Beziehungen

## Schlüssel 1: Die richtige Sprache der Liebe

Menschen sprechen unterschiedliche „Sprachen der Liebe“. Das bedeutet die Art und Weise wie sie geliebt werden wollen und lieben ist hochindividuell. Sie verändert sich manchmal auch im Laufe der Zeit.

Die **5 Sprachen der Liebe** stammen von dem Paar- und Beziehungsberater **Gary Chapman**. Seine Idee: Jeder Mensch drückt Liebe unterschiedlich aus – und fühlt sich auf verschiedene Weisen geliebt. Wer die „Sprache“ seines Partners kennt, kann Nähe, Verbundenheit und Wertschätzung viel bewusster zeigen.

Hier die fünf Sprachen:

1. **Worte der Anerkennung** (Lob & Komplimente)
  - Liebe wird durch wertschätzende Worte, Komplimente und Dankbarkeit gezeigt.
  - Beispiel: „Ich bin froh, dass es dich in meinem Leben gibt.“
2. **Geschenke** (Aufmerksamkeit in Form von Dingen)
  - Kleine Aufmerksamkeiten, die zeigen: „Ich habe an dich gedacht.“
  - Es geht nicht um den materiellen Wert, sondern um die Geste.
3. **Hilfsbereitschaft** (Taten statt Worte)
  - Liebe wird durch Unterstützung und Hilfe im Alltag ausgedrückt.
  - Beispiel: Den Abwasch erledigen oder den Partner bei einer Aufgabe entlasten.
4. **Zweisamkeit** (Quality Time)
  - Bewusste, ungestörte Zeit miteinander verbringen.
  - Beispiel: Gemeinsame Spaziergänge, tiefgehende Gespräche, zusammen lachen.
5. **Körperliche Zuwendung** (Berührung, Sex & Nähe)
  - Umarmungen, Küsse, Händchenhalten, körperliche Nähe.
  - Für manche ist dies der wichtigste Weg, Liebe zu empfinden.

👉 Spannend ist: Oft sprechen Partner unterschiedliche „Liebessprachen“. Dann entsteht das Gefühl, nicht verstanden oder nicht genug geliebt zu werden – obwohl der andere eigentlich seine Liebe zeigt, nur auf eine andere Weise.

*Liebe ist die höchste und transformierendste Kraft.*

*- Patrick Koglin*



## Schlüssel 2: Geben & Nehmen – Balance und Polarität

Gesunde, glückliche Beziehungen leben von **gegenseitigem Austausch**, Anziehung und einer spürbaren Beziehungsenergie. Ein wesentlicher Faktor ist dabei die **Balance zwischen Geben und Nehmen** sowie das bewusste Erleben von **Polaritäten**.

Oft entsteht ein Ungleichgewicht: Manche Menschen sind zu stark im **männlichen Pol** – geprägt von Kontrolle, Ego und ständiger Tatkraft. Andere wiederum bleiben zu sehr in der **weiblichen Energie** – empfangend, gefühlvoll, hingebend. In beiden Extremen geht Anziehungskraft verloren.

Wahre Lebendigkeit entsteht, wenn beide Pole in Balance gelebt werden:

- Die **männliche Energie** steht für Klarheit, Struktur, Verantwortung, Entscheidungen und das Voranschreiten.
- Die **weibliche Energie** bringt Hingabe, Intuition, Mitgestaltung und Verbindung ein.

Dabei geht es nicht um Dominanz oder veraltete Rollenbilder, sondern um das **natürliche Zusammenspiel dieser Kräfte**. Wer die Balance von Geben und Nehmen versteht, stärkt Liebe, Respekt, Anziehung – und das Wachstum in der Beziehung.

### Schlüssel 3: Geduld, Verständnis und Freiraum

Gerade Menschen, die sich kontinuierlich weiterentwickeln – durch Coaching, Weiterbildung oder persönliche Reflexion – stellen oft hohe Ansprüche an sich selbst und ihr Umfeld. Das kann dazu führen, dass auch in der Partnerschaft plötzlich oder dauerhaft hohe Erwartungen entstehen.



Damit Beziehungen gesund bleiben, braucht es hier vor allem **Geduld, gegenseitiges Verständnis und ausreichend Freiraum**. Wichtig ist, miteinander im Gespräch zu bleiben und neues Wissen, persönliche Ziele oder Impulse Schritt für Schritt in die Beziehung zu integrieren.

So entsteht ein **gemeinsamer Wachstumsprozess**, der nicht überfordert, sondern verbindet – und beide Partner einlädt, auf Augenhöhe ihren Weg zu gehen.

# Warum sind gute und qualitative Beziehungen wichtig?

Vermutlich beeinflusst uns nichts so sehr wie die Qualität unserer Beziehungen. Wer erfolgreich, gesund und stabil leben möchte, braucht einen Menschen an seiner Seite, der bereit und fähig ist, diesen Weg mitzugehen – jemanden, der ähnliche Interessen teilt und das Leben leichter macht, statt es zu erschweren oder konfliktreicher zu gestalten.

Doch dabei bleibt es nicht: Es gibt 12 weitere entscheidende Gründe, warum es sich lohnt, sich intensiv mit dem Thema Beziehungen auseinanderzusetzen.

## 1. Psychologisch & emotional

- **Grundbedürfnis:** Der Mensch ist ein soziales Wesen. Beziehungen stillen unser Bedürfnis nach Nähe, Zugehörigkeit und Sicherheit.
- **Emotionale Gesundheit:** Gute Beziehungen reduzieren Stress, fördern Glücksgefühle und steigern unser Wohlbefinden.
- **Selbstentwicklung:** In Beziehungen lernen wir über uns selbst – durch Spiegelung, Feedback und gemeinsame Erfahrungen.

## 2. Gesundheitlich

- **Längere Lebensdauer:** Studien zeigen, dass stabile Beziehungen und soziale Bindungen die Lebenserwartung erhöhen.
- **Stressreduktion:** Verlässliche Partnerschaften senken das Risiko für Depressionen, Ängste und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Resilienz:** Menschen mit starken Beziehungen kommen besser durch Krisen und Rückschläge.

## 3. Gesellschaftlich & beruflich

- **Netzwerke & Chancen:** Beziehungen eröffnen Türen – sei es im Job, in der Karriere oder bei persönlichen Projekten.
- **Zusammenarbeit:** Erfolgreiche Teams und Unternehmen beruhen auf Vertrauen, Kommunikation und gesunden Beziehungen.
- **Familie & Gesellschaft:** Beziehungen sind die Basis für Gemeinschaft, Zusammenhalt und Weiterentwicklung.

## 4. Spirituell & sinnstiftend

- **Wachstum:** Beziehungen bieten Raum für persönliches und gemeinsames Wachstum.
- **Sinn & Erfüllung:** Liebe, Freundschaft und Partnerschaft geben unserem Leben tiefere Bedeutung.
- **Gemeinsames Gestalten:** In Beziehungen erleben wir, dass wir mehr erschaffen können als allein.

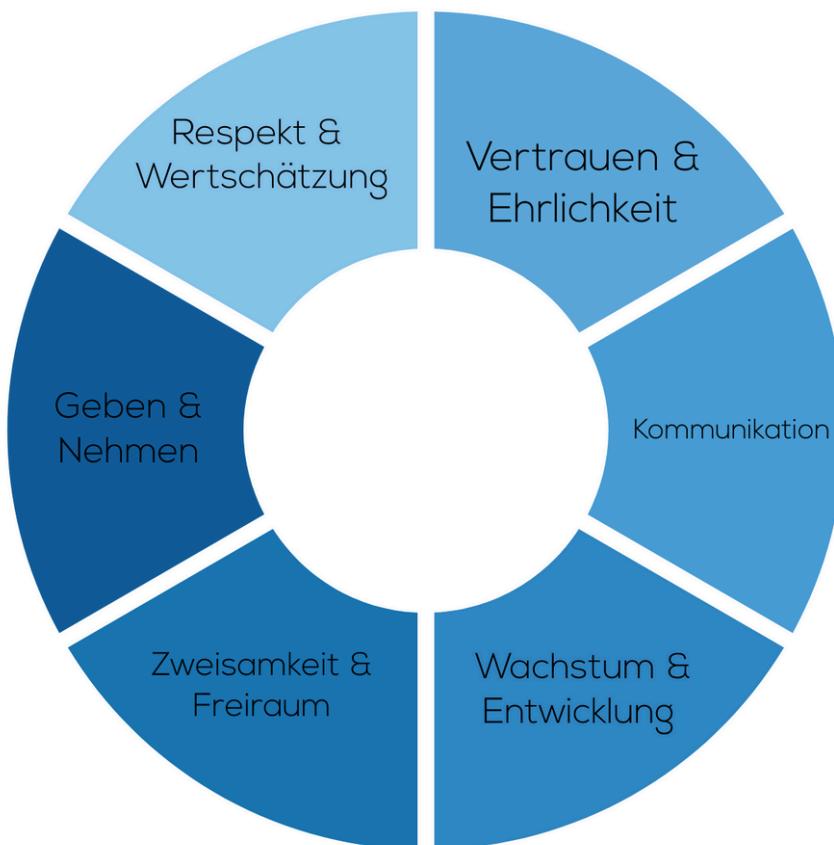
# Wie gestaltet man gesunde und stabile Beziehungen?

Gesunde Beziehungen entstehen, wenn beide Seiten bewusst an Kommunikation, Vertrauen, Respekt und gegenseitiger Wertschätzung arbeiten. Glückliche Beziehungen bedeuten nicht, dass es nie Konflikte gibt, sondern dass man zusammen konstruktiv mit ihnen umgeht.

Gemeinsame Ziele, Gespräche, Unternehmungen und Zeit füllen das virtuelle Beziehungskonto, verbinden und geben einer Beziehung Sinn und Richtung.

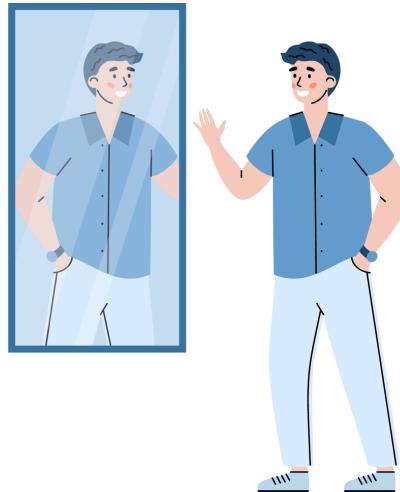
## Die wichtigsten Elemente einer stabilen Beziehung:

1. **Vertrauen & Ehrlichkeit** – Offenheit, Optimismus und Ehrlichkeit als Basis jeder Beziehung.
2. **Kommunikation** – offen, respektvoll und auf Augenhöhe.
3. **Geben & Nehmen** – ein ausgewogenes Verhältnis von Energie, Unterstützung und Verantwortung.
4. **Zweisamkeit & Freiraum** – Nähe und Individualität in Balance.
5. **Wachstum & Entwicklung** – gemeinsam Ziele haben, lernen und sich weiterentwickeln.
6. **Respekt & Wertschätzung** – den anderen sehen und anerkennen.
7. **Konfliktfähigkeit** – lernen, Spannungen konstruktiv zu lösen.



# 5 Irrtümer über Selbstliebe

**Was ist Selbstliebe?** Selbstliebe bedeutet, sich selbst mit all seinen Stärken und Schwächen anzunehmen und wertzuschätzen. Es ist nicht gleichzusetzen mit Egoismus oder Selbstverliebtheit, sondern vielmehr eine positive innere Stimme, die Selbstfürsorge, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstakzeptanz fördert.



Selbstliebe bedeutet, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, sich selbst gegenüber liebenvoll zu sein und ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln, das nicht von externer Bestätigung abhängt.

**Hier sind 5 Irrtümer über Selbstliebe:**

**1. „Selbstliebe ist egoistisch.“:**

Viele denken, dass Selbstliebe bedeutet, nur an sich zu denken. Tatsächlich geht es darum, die eigenen Bedürfnisse gesund wahrzunehmen – das schafft erst die Basis für echte Empathie und stabile Beziehungen.

**2. „Wenn ich mich selbst liebe, brauche ich niemanden mehr.“:**

Selbstliebe ersetzt keine Nähe, sondern ermöglicht, Beziehungen auf Augenhöhe zu führen – frei von Abhängigkeit und Selbstaufgabe.

**3. „Selbstliebe bedeutet, mich immer gut zu finden.“:**

Sie heißt nicht, perfekt zu sein oder ständig in Selbstbewunderung zu schwelgen. Es geht um Akzeptanz, auch wenn man Schwächen sieht, und darum, sich selbst respektvoll zu begegnen.

**4. „Selbstliebe kommt automatisch, wenn man den richtigen Partner findet.“:**

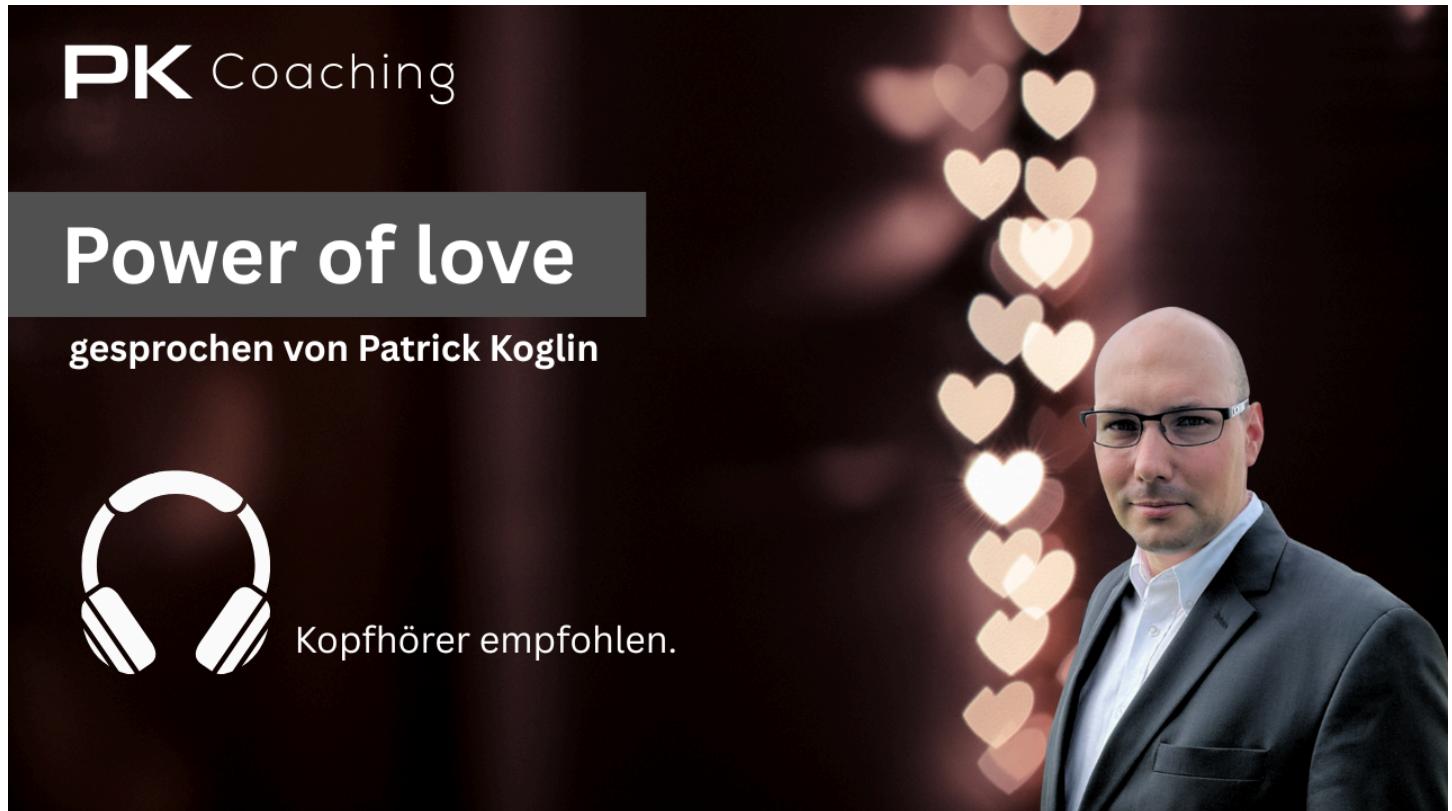
Das ist ein verbreiteter Irrtum – kein Partner kann die innere Arbeit ersetzen. Selbstliebe entsteht durch bewusste Reflexion, Praxis und Selbstfürsorge.

**5. „Selbstliebe ist ein Ziel, das man einmal erreicht.“:**

In Wahrheit ist sie ein fortlaufender Prozess. Man wächst ständig, erlebt Rückschläge und darf Selbstmitgefühl entwickeln, statt nach „perfekter Selbstliebe“ zu streben

# Aktiv-Meditation “Power of love”

Ich hoffe ein freundliches “Du” ist in Ordnung. Nutze die Aktiv-Meditation unter [www.patrick-koglin.com/power-of-love](http://www.patrick-koglin.com/power-of-love) um die Liebe in Dein Leben zu ziehen, frühere Verletzungen und Enttäuschungen zu heilen oder Dich emotional von Ex-Beziehungen zu heilen.



Ab sofort verfügbar zum direkten Anhören und Download als MP3 unter:

[www.patrick-koglin.com/power-of-love](http://www.patrick-koglin.com/power-of-love)

# **Wunschpartnerliste**

Empfohlene Voraussetzung für diese Aktiv-Meditation ist eine persönliche Wunschpartnerliste. Darin beantwortest Du Fragen wie um Beispiel: *Wie willst Du eine Partnerschaft leben? Wen wünscht Du Dir an Deiner Seite in deinem Leben? Wie soll diese Person aussehen, kommunizieren, sich verhalten und sein?*

Das können Zahlen, Daten und Fakten wie Größe, Alter, Haarfarbe, Einkommen und Beruf sein, aber auch Aspekte von Hobbies, Freizeitgestaltung, Urlaubszielen, Freundschaften, persönliche Werte, Interessen, Kleidungsstil und familiären Verbindungen. Liste alles auf. Ein Beispiel für eine Wunschpartner-Liste befindet sich am Ende des PDF.

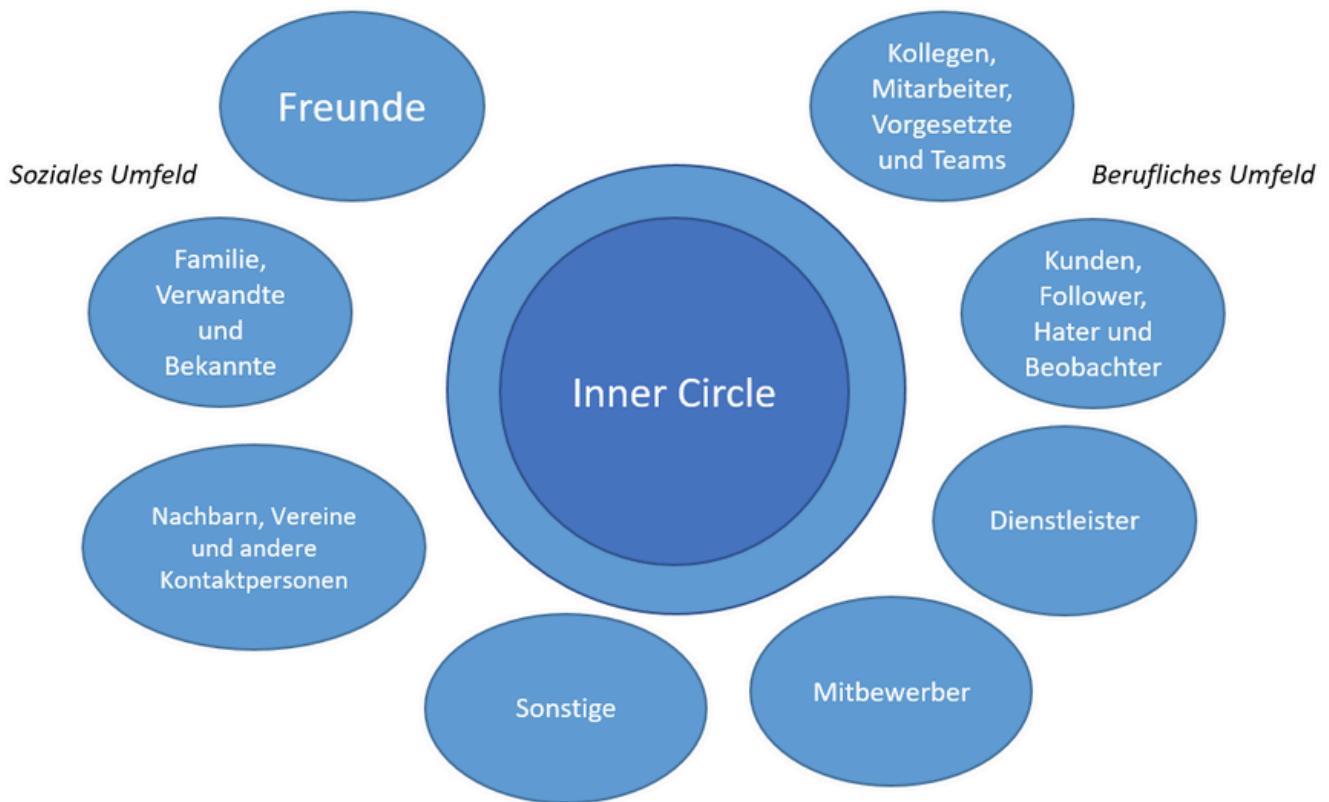
**Nutze die folgenden Fragen für Detailierung deiner Wunschpartnerschaft:**

1. Was wünscht Du dir in einer Beziehung?
2. Was bist Du bereit zu geben?
3. Wer wirst Du in dieser Beziehung sein?

# Bedeutung des Umfelds

Natürlich ist das Umfeld entscheidend wenn wir über Beziehungen sprechen. Man sagt das wir zu dem Durchschnitt der 5 Menschen werden mit denen wir am meisten Zeit verbringen.

Nicht nur das Familienmitglieder, Kollegen, Freunde und Bekannte einen Aspekt von Beziehungen darstellen, sondern auch einen großen Einfluss auf die persönliche Partnerschaft haben kann.



Deshalb kann es hilfreich sein, einen sogenannten „Inneren Kreis“ aufzubauen um das eigene Privatleben, persönliche Themen und Informationen zu schützen.

**Dein Umfeld beeinflusst möglicherweise Deine Beziehung.**

# Der Unterschied zwischen toxischen und gesunden Beziehungen

Beziehungen können eine Quelle von Kraft, Freude und Geborgenheit sein – oder sie können uns Energie rauben, Selbstzweifel verstärken und ungesundes Verhalten fördern. Während gesunde Beziehungen auf Vertrauen, Respekt und gegenseitiger Unterstützung basieren, zeichnen sich toxische Beziehungen oft durch Manipulation, Abhängigkeit und fehlende Wertschätzung aus.

Dieses Kapitel soll dabei helfen, die Unterschiede klarer zu erkennen, Warnsignale frühzeitig wahrzunehmen und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie sich ein förderliches, stabiles Miteinander gestalten lässt.

Wichtig ist dabei zu beachten: Menschen die andere als “toxisch” bezeichnen, sind damit meistens schon alleine durch ihre Bewertung “toxisch” und “giftig”. Sie setzen sich über andere herab, übernehmen keine Verantwortung für die Beziehung und zeigen damit mit dem Finger auf andere.

Darum geht es aber nicht bei der Betrachtung der Beziehungsqualität. Für die Qualität einer Beziehung sind durchaus zwei Personen verantwortlich. Man kann sich das mit einem virtuellen Beziehungskonto gut vorstellen: wer zahlt darauf wie oft ein und wer habt hier wie viel ab? Das Beziehungskonto sollte stets im Plus sein. Geben ist hier wertvoller als nehmen.

Toxische Beziehung	Gesunde Beziehung
Der Pluspol investiert deutlich mehr Zeit und Energie	Beide Partner investieren in etwa gleich viel Zeit, Geld und Energie in die Beziehung
Große Instabilität (heiß-kalt, Nähe-Distanz, on-off).	Viel Vertrauen und hohe Stabilität in der Beziehung
Der Minuspol hat kaum Interesse am Partner.	Beide interessieren sich gleichermaßen für den Anderen
Die Beziehung crasht den eigenen Selbstwert.	Die Beziehung stärkt den eigenen Selbstwert
Der eine soll sich ständig ändern.	Jeder darf so sein wie er ist
Die Standards werden missachtet.	Die Standards werden geachtet
Eigene Bedürfnisse: Fehlanzeige	Die eigenen Interessen, Ziele und Wünsche finden Platz

# 7 typische Beziehungs-Blockaden in der neuen Zeit

## 1. Negative Überzeugungen

- “Ich bin nicht gut genug.”
  - “Ich bin nicht liebenswert.”
  - “Ich bin beziehungsunfähig.”
  - “Ich bin wertlos.”
- 
- “Ich kümmere mich erstmal um mich.”
  - “Ich brauche keine Beziehung.”
  - “Ich muss mich nur selbst lieben.”
- 
- “Ich darf nicht schwach sein.”
  - “Ich muss in Beziehungen auf mich aufpassen.”
  - “Ich darf nichts erwarten.”
  - “Ich bin es nicht wert geliebt zu werden.”
  - “Ich bin immer das Opfer.”
- 
- “Alleine werde ich glücklicher.”
  - “Alleine ist es leichter.”

## 2. Negative Charakterzüge

z.B. Stolz und Trotz - mangelnde Konfliktfähigkeit aufgrund von Mißverständnisse, Traumareaktionen oder sogenannter *“Hochsensibilität”* - meistens ist das persönlich *“Stressfass”* meistens durch den Alltag bereits gefüllt. Eine Beziehung bringt das Fass oft zum Überlaufen. Es fehlen persönliche Ressourcen um die Vorteile einer Beziehung zu sehen.

### **3. Ständige Vergleiche und mangelnde Bereitschaft sich festzulegen**

“Der Rasen wirkt irgendwo vielleicht immer grüner.” - oft ist der Vergleich oder Gedanken das man etwas besseres haben könnte, ein Trugschluss und eine typische Blockade im Sinne von “*Ich will oder kann mich nicht wirklich festlegen*” oder “*Ich bin nicht bereit bedingungslos zu lieben.*”

### **4. Mangelnde Erfahrung von wahrer Ehrlichkeit, Bindung und Liebe**

Wahre oder bedingungslose Liebe kann Angst machen. Insbesondere dann, wenn man dieses Gefühl nicht kennt. Gleichzeitig führt genau diese Akzeptanz und Liebe oft zur Heilung früherer emotionaler Verletzung. Dann folgt oft eine Art “Höhenflug” und Respektlosigkeit. Das liegt meistens an einem mangelnden Verständnis für diesen Prozess und der fehlenden Bereitschaft das ein lebenlang mitzunehmen, zu schätzen, weiter zu wachsen und zu halten.

### **5. Egoistisches oder narzistisches Verhalten**

Hohe Erwartungen, ständige Vergleiche, Social Media und Einflüsse von außen sowie eigene persönliche biografische Erfahrungen und bestimmte Charaktereigenschaften, Verhaltensweisen oder Persönlichkeitszüge können zu narzistischem egoistischen Beziehungen führen. Man sollte und kann in einer Partnerschaft nur das erwarten, was man auch bereit ist zu geben. Dabei geht es nicht darum Tauschhandel zu betreiben, sondern eine Augenhöhe, konstruktives Wachstum und Win-Win-Situationen zu erzeugen.

## 6. verletzende “Tests” - selbst erfüllende Prophezeiungen

Insbesondere Frauen obliegt es am Anfang und auch wiederkehrend die Stärke eines Mannes zu testen. Eine Frau sucht oft “den besten”, “stärksten” oder “attraktivsten” Mann. Sie neigt zu vergleichen. Oft aus einer eigenen Unsicherheit oder einem Mangel aus Selbstwert heraus. Der Partner wird damit zur Selbstwert- oder Selbstbewusstseins-Erhöhung genutzt.

Manchmal auch gezielt um Macht über das Gegenüber auszuüben und sich selbst stärker, höherwertiger zu fühlen. Das ist eine Form einer ungesunden Beziehungsbalance.

Dabei ist die Qualität und die Form der Tests oftmals ein Spiegel ihrer persönlichen Reife und des eigenen Bewusstseins: naivere Tests = naiveres Bewusstsein. Eine Frau die ihren eigenen Wert und den Wert ihres Gegenübers sieht, wertschätzt und kennt wird wenig bis kaum testen müssen. Sie selbst strahlt Sicherheit aus und fühlt sich in der Beziehung sicher.

## 7. Destruktives Umfeld

Ein neidisches, eifersüchtiges oder misgünstiges Umfeld oder eigene negative Gedanken können dafür sorgen, dass sich das Beziehungsglück nicht halten kann.

Die Lösung: Partnerschaft aufbauen - offen bleiben und Aspekte klären, über mögliche Vorbehalte und Einflüsse von außen reden - Gespräche führen - Zeit nehmen um sich wirklich kennenzulernen und damit eine stärkende Bindung aufzubauen.

# Bonus: Wunschpartnerliste

## 1. Grundlegende Werte

- Ehrlichkeit
- Vertrauen
- Respekt
- Wertschätzung
- Treue
- ähnliche Zukunftsvorstellungen (z.B. Familie, Lebensstil, Wohlstand, Wohnort)

## 2. Charaktereigenschaften

- humorvoll
- empathisch
- zuverlässig
- reflektiert
- selbstbewusst
- attraktiv
- intelligent
- gelassen / stressresistent
- liebevoll / aufmerksam

## Ergänzungen:

## Ergänzungen:

### 3. Interessen & Hobbies

- teilt einige meiner Hobbys (z. B. Sport, Reisen, Musik, Kino/Theater, Lesen)
- Persönlichkeitsentwicklung
- offen für Entwicklung & Veränderung
- unternehmerisches Interesse
- respektiert auch unterschiedliche Interessen

### 4. Kommunikation & Beziehungsstil

- kann über Gefühle sprechen
- hört aktiv zu
- löst Konflikte respektvoll
- zeigt Zuneigung (verbal / körperlich)
- langfristig orientiert
- loyal, treu und beständig

#### Ergänzungen:

#### Ergänzungen:

## 5. Äußeres & Lifestyle (optional, wenn dir wichtig)

- gepflegtes Auftreten
- gesunder Lebensstil
- Flexibilität
- sportlich / aktiv
- interessiert an Zielen & Entwicklung
- Stil, der mir gefällt
- Wohlhabend
- repräsentatives Auftreten
- kommunikativ und rhetorisch stark
- Bewusstes Umfeld
- Fürsorglich / herzlich
- großzügig - statt geizig und stolz

## 6. "No-Go's" - was ich nicht möchte

- Unehrlichkeit
- Untreue
- läuft weg in Konflikten
- On/Off-Verhalten
- Sturrheit
- Respektlosigkeit
- Gewalt (egal ob körperlich / emotional-verbal)
- nur auf Geld / Sex aus
- manipulativ - manipulierbar von außen
- Abhängigkeit (emotional oder finanziell)
- Alkoholexzesse - Parties - Unsicherheit
- fehlende Eigenverantwortung
- Suchtprobleme
- Infragestellen der Beziehung (bei Streit)

## Ergänzungen:

## Ergänzungen:

## 7. Grundlegendes

- hat bereits Kinder
- hat keine Kinder
- will noch Kinder

- Monogame Beziehung
- Offene Beziehung
- Sonstiges

**Wohnort:**

**Beruf:**

**Alter:**

**Name (Beispiel):**

**Haarfarbe:**

**Augenfarbe:**

**Größe:**

**weitere körperliche  
Eigenschaften:**

**Typische Reiseziele:**

**Typischer  
Lieblingsfilm:**

**Lieblingsbuch  
(Beispiel)**

**Lieblingsauto:**

## 7. Sexuelle Interessen

## 8. Sonstiges (Eigenschaften und Werte):

## 9. Wie willst Du Dich in der Beziehung verhalten / Was bist Du bereit zu geben?

- 

**Tipp:** Verwende diese Liste gerne als Orientierung, halte aber nicht daran fest und lasse Abweichungen zu. Es ist maximal möglich 60-90% dieser Liste zu erreichen. Wahre Liebe und Verbindung geht häufig über einige dieser Punkte hinaus. Formuliere Deine Liste gerne mit Hilfe der Vorgaben oder auch als freie Liste in einem Notizbuch oder z.B. in der Notizfunktion Deines Handies. Auch eine vorhandene Beziehung kann mit dieser Liste weiterentwickelt werden.

# Wie entwickelt man eine vorhandene Beziehung weiter?

## **7-Schritte Framework für Wunscherfüllung und Entwicklung:**

1. Wunsch und Ziel äußern
2. Aspekte besprechen und Verständnis aufbauen
3. Einigkeit und Klarheit aufbauen (Konsens/Veto)
4. Möglicherweise die Details klären und verhandeln
5. Commitment einholen / Vetos abfragen oder Alternative finden
6. Umsetzen
7. Miteinander feiern - weiter wachsen :)

## **Beispiel - Reise nach Paris.:**

1. Eine Person möchte nach Paris reisen um den Eifelturm live zu sehen
2. Reise soll möglichst innerhalb eines Jahres stattfinden, dahinterliegender Wunsch ist reisen, Abwechslung, Energie erfahren, Frankreich kennenlernen, Paarzeit, Erlebnis und Abenteuer - Kindheitswunsch
3. Spricht etwas gegen die Reise? Wann kann sie wie stattfinden? Wie lange, usw.
4. Wann soll die Reise stattfinden? Was ist dazu erforderlich? Welche Vorteile könnte es geben? Finanzierung, etc.
5. Commitment einholen - unter welchen Aspekten ist die Reise möglich, z.B. Fahrt mit dem Auto im Frühjahr über ein verlängertes Wochenende
6. Reise planen, Ressourcen aufbauen und umsetzen
7. Miteinander feiern und genießen.

# Vielen Dank.

Herzlichen Dank für das Lesen und Bearbeiten dieses Dokuments. Ich hoffe, das es Dir einige einleuchtende Momente und “Klick”-Momente gebracht hat. Ich wünsche allen Singles, damit ihrem Beziehungsglück näher zu gelangen und allen Paaren natürlich noch mehr Liebe, Verbundenheit, Vertrauen und Liebesglück.

Wenn das PDF hilfreich und wertvoll für Dich war, dann freue ich mich auf eine 5-Sterne-Bewertung auf trustpilot: [www.patrick-koglin.com/trustpilot](http://www.patrick-koglin.com/trustpilot)

## **Erfolge und positive Begegnungen und Erfahrungen?**

Gerne kannst Du mir Deine Erfolgsfortschritte vertraulich per E-Mail teilen: [mail@patrick-koglin.com](mailto:mail@patrick-koglin.com) - Ich freue mich auf Deinen Erfolgsbericht.

## **Wie geht es weiter?**

Du willst weitergehen? Gerne. Ein Follow-up ist mein [Beziehungsworkshop](#) oder ein persönliches 1zu1-Intensiv-Coaching. In beiden Formaten ist ausreichend Raum um Klarheit zufinden, die Vergangenheit aufzuarbeiten, persönliche Blockaden zu lösen, systemische Familiensarbeit durchzuführen, Zweifel zu lösen, Selbstbewusstsein aufzubauen und persönlich zu wachsen. **Transformation und Entwicklung garantiert.** Im 1zu1-Coaching noch einmal schneller, persönlicher und vertraulicher als im Beziehungsworkshop der mit mehreren Teilnehmern stattfindet.

Solltest Du Interesse am Beziehungsworkshop oder einem persönlichen 1zu1-Coaching haben, dann findest Du unter [www.patrick-koglin.com/termin](http://www.patrick-koglin.com/termin) entsprechende Möglichkeiten für ein kostenfreies Vorgespräch oder direkt per WhatsApp-Anfrage: +49 (0) 152 597 14 607

Ich freue mich auf Dich!

## **Vielen Dank für Dein Vertrauen.**

Maximale Erfolge.

*Patrick Koglin*