



# DIE 5 HÄUFIGSTEN KOMMUNIKATIONSFEHLER IN BEZIEHUNGEN

UND WIE DU SIE VERMEIDEST

BY LAVINIA VORWERK

# Hey, so schön, dass Du zu mir gefunden hast!



Wenn es Dir wie den meisten Paaren in langjährigen Beziehungen geht, dann kennst Du wahrscheinlich diese Herausforderungen:

- Ihr lebt nebeneinander her wie in einer gut organisierten WG – aber **Nähe, Leidenschaft und echte Verbindung? Fehlanzeige.**
- Ihr funktioniert im Alltag – Arbeit, Kinder, Haushalt – aber darüber hinaus habt Ihr Euch **nicht mehr viel zu sagen.**
- Gespräche enden oft in **Vorwürfen, Schweigen oder Streit** – selbst über Kleinigkeiten.
- Du fühlst Dich **nicht gesehen, nicht verstanden, nicht gehört** – und **ziehst Dich** innerlich immer weiter **zurück.**
- Du sehnst Dich nach **Wertschätzung, ehrlicher Zuwendung** und einem Partner, der wieder wirklich mit Dir in Beziehung ist.
- Du fragst Dich manchmal, ob das alles noch einen Sinn hat – oder **ob ihr Euch längst verloren habt.**
- Vielleicht denkst Du: **"So wollten wir doch nie miteinander umgehen."**
- Du hast schon versucht, etwas zu ändern, hast Ratgeber gelesen, Podcasts gehört oder über Paartherapie nachgedacht – aber irgendwie **fehlt der Hebel, der wirklich etwas verändert.**

Keine Sorge – So geht es vielen Paaren, die schon eine Weile zusammen sind und deren Beziehung vom Alltag überrollt wurde. Genau deshalb unterstütze ich Menschen wie Euch dabei, Lösungen für immer wiederkehrende Konflikte zu finden und wieder in echte Verbindung zu kommen – ohne langes Wühlen in der Vergangenheit, sondern mit klaren Impulsen und einem alltagstauglichen Kommunikationsstrategien.

Es ist möglich, das Ruder wieder rumzureißen – selbst wenn es sich gerade hoffnungslos anfühlt. Ich habe es selbst erlebt. Und ich habe schon viele Paare begleitet, die nicht nur Ihre Beziehung gerettet haben und heute wieder lachen, sondern sich verstehen, unterstützen und miteinander wachsen – weil sie sich entschieden haben, nicht länger abzuwarten.

Deine Lavinia

Vereinbare hier Dein kostenloses Erstgespräch:  
<https://beratung.laviniavorwerk.com>





# WARUM IHR ANEINANDER VORBEIREDET – OBWOHL IHR EUCH DOCH LIEBT

Kennst Du das?

Ihr fangt ganz harmlos an zu reden – über den Tag, den Einkauf, die Kinder, oder wer wann wo sein muss – und plötzlich eskaliert alles.

- Du versuchst, Deine Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen, bemühst Dich, verständlich zu bleiben – doch bei Deinem Partner kommt es völlig anders an.
- Du fühlst Dich nicht gesehen, nicht gehört – und vor allem: nicht verstanden, obwohl Du Dich bemühst, alles „richtig“ zu sagen.
- Dein Partner dagegen wirkt genervt, zieht sich zurück, blockt ab oder wird laut. Und Du hast das Gefühl: „Wir sprechen einfach nicht dieselbe Sprache.“
- Statt Lösungen fliegen Sätze um die Ohren, die Ihr beide später bereut.
- Und plötzlich habt Ihr nicht mehr das Gefühl, auf derselben Seite zu stehen. Sondern in zwei völlig verschiedenen Welten.

Die Negativspirale: Missverständnisse führen zu Vorwürfen und diese zu Rückzug oder Streit.

**Denn das Problem ist nicht Eure Liebe. Es ist Eure Kommunikation.**

Liebe allein reicht nicht, wenn die Kommunikation vergiftet ist. Denn je länger Ihr aneinander vorbeiredet, desto tiefer wird der Graben. Unausgesprochene Erwartungen, aufgestaute Enttäuschungen, immer gleiche Schleifen – das alles sorgt dafür, dass Ihr Euch emotional voneinander entfernt.

Was dann folgt, kennst Du vielleicht:

- Ihr lebt nebeneinander her wie in einer WG.
- Gespräche drehen sich nur noch um To-dos oder die Kinder.
- Nähe? Fehlanzeige.
- Und selbst wenn Ihr miteinander sprecht, führt es eher zu Frust als zu Verständnis.

Die gute Nachricht: Viele Konflikte entstehen immer wieder aus den gleichen 5 Fehlern. Und genau die schauen wir uns jetzt an – inklusive klarer Lösungen, wie Du sofort etwas ändern kannst.

# DIE 5 HÄUFIGSTEN KOMMUNIKATIONSFEHLER IN BEZIEHUNGEN - UND WIE DU SIE VERMEIDEST

Die 5 häufigsten Kommunikationsfehler - und wie Du sie vermeiden kannst

## 1. Du sprichst in Vorwürfen statt in Bedürfnissen

✗ „Nie hörst Du mir zu!“

✓ „Ich wünsche mir, dass Du mir kurz Deine volle Aufmerksamkeit schenkst.“

Warum das toxisch ist: Vorwürfe aktivieren sofort Verteidigung. Dein Gegenüber fühlt sich angegriffen – nicht verstanden.

👉 Lösung: Sag, was Du brauchst in der Ich-Form, statt was der andere falsch macht.

## 2. Du willst diskutieren, wenn Ihr beide auf 180 seid

✗ „Wir müssen das JETZT klären!“

✓ „Lass uns morgen darüber sprechen, wenn wir beide ruhiger sind.“

Warum das schief läuft: Im Stress ist der präfrontale Cortex (Dein Denkzentrum) offline. Statt Argumenten fliegen dann nur noch Emotionen.

👉 Lösung: Lerne, Deinen eigenen Stopp-Knopf zu drücken und das Gespräch zu vertagen. Ja, das muss man lernen, auszuhalten.

## 3. Du hörst nicht wirklich zu

✗ „Ja, hab ich mitbekommen, aber...“

✓ „Ich höre, was Du sagst. Es klingt, als fühltest Du Dich... richtig?“

Streiche das Wort „aber“ aus Deinem Wortschatz. Warum das alles kaputt macht? Menschen wollen nicht nur gehört – sondern verstanden werden. Aber ist ein Wort, das das Gesagte Deines Gegenübers entwertet.

👉 Lösung: Höre mit echtem Interesse zu. Wiederhole in eigenen Worten, was Du verstanden hast. Das schafft Verbindung.

# DIE 5 HÄUFIGSTEN KOMMUNIKATIONSFEHLER IN BEZIEHUNGEN – UND WIE DU SIE VERMEIDEST

Die 5 häufigsten Kommunikationsfehler – und wie Du sie vermeiden kannst

## 4. Du generalisierst und dramatisierst

✗ „Immer musst Du das letzte Wort haben!“

✓ „Mir ist letzten Freitag aufgefallen, dass wir in einen Machtkampf geraten sind. Ich möchte das anders lösen.“

Warum das destruktiv ist: Worte wie „immer“, „nie“, „ständig“ sind Gift für jedes Gespräch. Sie entwerten den anderen, weil sie alle Situationen verallgemeinern,

👉 Lösung: Bleib bei einer konkreten Situation und bei Deiner Wahrnehmung.

## 5. Du vermeidest echte Themen – aus Angst vor Streit

✗ „Ich sag lieber nichts – sonst haben wir wieder Stress.“

✓ „Ich merke, dass ich was Wichtiges runterschlucke. Das fühlt sich nicht gut an.“

Warum das gefährlich ist: Was unausgesprochen bleibt, staut sich auf – und explodiert irgendwann.

👉 Lösung: Sprich auch unangenehme Dinge aus. Aber mit Herz UND Klarheit.

## Klicke innerlich auf „Ja“ oder „Nein“:

1. Ich kann meinem Partner gegenüber meine Bedürfnisse klar äußern, ohne Schuldzuweisungen.
2. Ich fühle mich nach Gesprächen eher verbunden als erschöpft.
3. Ich vermeide keine Themen – auch wenn sie unbequem sind.
4. Ich erkenne früh, wann ein Gespräch kippt – und kann rechtzeitig abbrechen.
5. Ich traue mich, verletzlich zu sein, ohne mich schwach zu fühlen.

3x oder mehr „Nein“? **Dann wird es Zeit, dass Du lernst, anders zu kommunizieren – damit der andere auch wirklich versteht, was Du meinst.** Dauerhaft seine Bedürfnisse zu unterdrücken, aus Angst vor der Reaktion des Gegenübers ist irre anstrengend und führt zu gereizter Stimmung, die sich dann wegen Nichtigkeiten entlädt.

## Was sich verändert, wenn Du lernst, anders zu kommunizieren

- Dein Partner wird wieder offener – weil er sich nicht angegriffen fühlt
- Du bekommst mehr Nähe statt Rückzug
- Gespräche führen zu Lösungen – statt zu Endlosschleifen
- Du wirst klarer, sicherer und emotional stabiler
- Ihr könnt Euch auch in Krisen wieder aufeinander zubewegen

Worte können trennen – oder verbinden. Deine Sprache entscheidet. Wenn Du spürst: „Ich will endlich raus aus diesem Muster – aber ich brauche Unterstützung“, dann begleite ich Dich oder Euch beide dabei. Schritt für Schritt.

# REFLEXIONSÜBUNG: WAS WILLST DU?



Nimm Dir 3 Minuten. Sei mal ganz ehrlich zu Dir und stell Dir vor:  
Es ist ein Jahr vergangen. Eure Beziehung ist vorbei. Schreib auf:

- Was hätte ich anders machen können?
- Was habe ich aus Angst nicht gesagt?
- Warum habe ich so lange gewartet?

Und dann frag Dich:

Möchte ich dieses Szenario wirklich wahr werden lassen – oder fange ich heute an, etwas zu verändern?

**Was jetzt?** Dieses E-Book ist Dein Weckruf. Wenn Du Dich darin wiedererkennst – dann bitte tu nicht das, was die Meisten tun: Weitermachen wie bisher. Du musst nicht wissen, wie es geht. Aber Du darfst wissen, dass es anders gehen kann.

In meinem Coaching lernst Du:

- Klarheit zu finden über Deine nächsten Schritte
- Konflikte so zu lösen, dass Ihr Euch näher fühlt statt weiter entfernt
- Konkrete Gesprächsstrategien und Kommunikation, die wirklich bei Deinem Partner ankommt
- Nähe, Vertrauen und Verbindung wieder aufzubauen – Schritt für Schritt
- Und wie Du Eure Liebe nicht nur rettetest, sondern neu erlebst.

## **Auch wenn Dein Partner (noch) nicht mitzieht.**

In den vergangenen Jahren habe ich viele meiner erfolgreichen Kunden alleine oder als Paar online dabei begleitet, ewige Diskussionen zu beenden, ihre Beziehung zu retten und wieder liebevoll und respektvoll miteinander umzugehen. Zu meinen Kunden gehören viele beruflich stark eingespannte Selbstständige & Unternehmer, Fachärzte, Anwälte & Steuerberater, Akademiker und Führungskräfte in leitender Position.

Wenn Du auch dazu gehörst, kannst Du Dir sicher sein, dass ich genau auf Deine Bedürfnisse eingehen werde – selbst wenn Du schon mal eine Paartherapie ausprobiert hast, die vielleicht noch nicht zu 100 % geholfen hat. Lass uns zeitnah miteinander sprechen!

## **Vereinbare hier Dein kostenloses Erstgespräch:**

<https://beratung.laviniavorwerk.com>

# KUNDENSTIMMEN

Das sagen meine Kunden: [www.trustpilot.com/review/laviniavorwerk.com](http://www.trustpilot.com/review/laviniavorwerk.com)



## Tolles Beziehungskompass Programm

Wir waren durch gesundheitliche Umstände zusätzlich sehr unter Druck in unserer kleinen Familie mit zwei Kleinkindern. Dadurch wurde unsere Beziehung miteinander immer schwieriger. Es entwickelte sich ein sehr unschöner Umgangston wegen dem ganzen Stress.

Nach bereits tollen Erfahrungen mit ihrem anderen Mentoringprogramm haben wir uns dazu entschieden den Beziehungskompass zu nutzen um die vielen kleinen kanten zu Glätten, die langsam zu Stolpersteinen heranwuchsen. Für mich als Ehemann war das Programm absolut hervorragend und hat mir viel mehr gebracht als erhofft. Das Programm und vor allem auch Lavinia hat geholfen die Wogen zu glätten und uns nachhaltig näher zusammen gebracht.

Das zusätzliche direkte Feedback und Lavinias angenehme Art dieses zu vermitteln hat sehr geholfen unbewusste Programme in mir zu korrigieren, welche unter Stress automatisch ablaufen und gewiss nicht zielführend in einer Beziehung sind. Mir hat es ebenfalls sehr viel geholfen meine Frau besser zu verstehen und leichter mit ihrer Art in stressigen Zeiten umzugehen. Dadurch sind wir alle entspannter und ich kann viel besser auf die Bedürfnisse aller beteiligten eingehen.

Alles in allem ist ihr Programm allemal sein Geld wert und wir machen noch weiter, weil es so viel Spaß macht und sich wirklich krass merkbarer Erfolg eingestellt hat.



## Absolut empfehlenswert!

★ Bewertung für Lavinia – Absolut empfehlenswert! ★

Lavinia ist eine herausragende Coachin im Bereich Beziehungen! Sie hat mir unglaublich geholfen, Klarheit zu gewinnen und neue Perspektiven zu entdecken. Ihre einfühlsame, aber direkte Art macht es leicht, Veränderungen anzustoßen und wirklich voranzukommen. Ich kann sie jedem nur wärmstens empfehlen – eine echte Bereicherung!

Danke, Lavinia, für deine wertvolle Unterstützung!



## Tolles Coaching nicht nur für Mamas

Ich kenne Lavinia schon ein bisschen und hatte sie immer als Coach für Mamas auf dem Schirm bis sie mir ein Coaching anbot. Ich war völlig unvoreingenommen und hatte auch ein Thema auf dem Zettel. Ihr gelang es innerhalb von kürzester Zeit das Thema zu erkennen und hat mir sehr ausführlich und verständlich die Ursachen/Herkunft aufgezeigt. Wir haben zusammen tolle Lösungsansätze erarbeitet und ich bin mit sehr viel Energie aus dem Coaching gegangen. Ich habe mich bei Lavinia wahnsinnig wohl und gut aufgehoben gefühlt. Das war sicher nicht das letzte Mal, das ich mich vertrauensvoll an sie wende. Vielen lieben Dank Lavinia!



Feb 10, 2024

## Kompetent und fesselnd

Dank Lavinias Coaching bin ich es mir selbst wieder wert mir Raum zu schaffen für mich und meine Bedürfnisse. Für alles was mir wichtig ist, finde ich jetzt die Zeit und ich sollte mir IMMER wichtig sein!

**Vereinbare hier Dein kostenloses Erstgespräch**

<https://beratung.laviniavorwerk.com>



# KUNDENSTIMMEN

Das sagen meine Kunden: [www.trustpilot.com/review/lavinia.vorwerk.com](https://www.trustpilot.com/review/lavinia.vorwerk.com)



Dec 13, 2023

## Hervorragend

Lavinia hat mich in jedem Lebensbereich weiter nach vorne gebracht! Mehr als ich mir zu Beginn vorstellen konnte. Sie ist jederzeit flexibel auf Themen und Anliegen eingegangen. Mit Lavinia zu arbeiten ist wundervoll. Sie versprüht unglaublich positive Energie und sie weiss wovon sie spricht!



Dec 15, 2023

## Die beste Mentorin

"Lavinia war von Anfang menschlich, respektvoll, bei dem ich mich unglaublich wohl und verstanden gefühlt habe. Sie hat mich auf meiner Reise als Mutter unterstützt und begleitet, indem sie mir geholfen hat, meine persönlichen Werte als Frau wiederzuentdecken, die im hektischen Alltag oft vernachlässigt wurden. Durch die 12-wöchige Begleitung habe ich gelernt, Respekt mir selbst und meiner Familie gegenüber zu entwickeln sowie meine Werte offen und ohne andere zu beschuldigen zu kommunizieren. Mir wurde klar, dass Selbstliebe die Basis für die Liebe und Anerkennung von anderen ist."



Feb 11, 2024

## Eine unglaublich inspirierende Mentorin

Lavinia ist eine unglaublich inspirierende Mentorin. Ihre Ansätze, Lösungswege und ihre Sicht auf die Welt ist so bereichernd und hilft mir so sehr dabei einen neuen, positiven Blickwinkel auf den Alltag mit Kindern, die Partnerschaft und den Beruf zu bekommen. Ich habe gelernt alte Denkmuster zu hinterfragen und zum positiven zu verändern, man bekommt sehr viele Tools an die Hand, die man in konkreten Situationen einsetzen kann um einen gelassenen Umgang mit Partner und Kindern zu erreichen. Ich habe so viel neues in ihrem Programm gelernt und merke bereits nach wenigen Wochen, wie sich das positiv auf die gesamte Familie und auch auf meinen Beruf auswirkt. Es ist einfach nur wertvoll.



7 days ago

## Absolut kompetent und sehr sympathisch...

Absolut kompetent und sehr sympathisch dabei!!  
Auf jede Frage hat Lavinia eine Antwort die hilft. Die Zusammenarbeit mit ihr hat mir sehr geholfen und in vielen Bereichen die Augen geöffnet. Das Familienleben geht so viel leichter jetzt.  
Durch die Gespräche mit Lavinia habe ich sehr viel dazugelernt und jetzt läuft es rund!  
Vielen Dank für alles!

**Vereinbare hier Dein kostenloses Erstgespräch**  
**<https://beratung.lavinia.vorwerk.com>**