



# DIE 7 GEFÄHRLICHSTEN BEZIEHUNGSKILLER

UND WIE DU SIE HEUTE NOCH STOPPST

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>



# DIE 7 GEFÄHRLICHSTEN BEZIEHUNGSKILLER

und wie Du sie heute noch stoppst

**Es war nicht dieser eine große Streit. Es war das Schweigen danach.** Vielleicht habt Ihr früher über alles gesprochen. Heute? Redet Ihr nur noch über To-do-Listen, Kinder, Rechnungen.

Vielleicht habt Ihr früher gelacht. Heute fühlt sich alles angespannt oder leer an. Und vielleicht hoffst Du – wie so viele – dass sich das von allein wieder einrenkt.

**Aber: Beziehungen gehen nicht plötzlich kaputt. Sie sterben schleichend.** Und genau deshalb erkennen die meisten Paare oft viel zu spät, dass sie längst auf dem Weg in die emotionale Trennung sind.

## **Diese 7 Beziehungskiller zerstören schleichend jede Partnerschaft**

In diesem kompakten, ehrlichen E-Book erfährst Du:

- Welche 7 Verhaltensmuster fast jede Beziehung unterwandern – ohne dass man es merkt
- Warum genau diese Muster Nähe unmöglich machen und irgendwann zur Trennung führen
- Wie Du sie heute noch entlarvst – in Eurer Kommunikation, Eurem Alltag, Eurem Miteinander
- Und wie Du sofort gegensteuerst – mit einem klaren ersten Schritt für mehr Verbindung.

Mit dabei:

- Dein Selbsttest: Wie viele Beziehungskiller stecken schon in Eurer Partnerschaft?

Dieses E-Book ist nichts für Dich, wenn Du...

...die Schuld nur bei Deinem Partner oder Deiner Partnerin suchst.

...glaubst, Liebe „muss einfach laufen“.

...nicht bereit bist, Verantwortung zu übernehmen.

**Aber wenn Du etwas ändern willst, bevor es zu spät ist – dann ist dieses E-Book Dein erster Schritt.**



# DIE 7 GEFÄHRLICHSTEN BEZIEHUNGSKILLER

**Beziehungen zerbrechen selten an fehlender Liebe. Sie zerbrechen an Missverständnissen, unausgesprochenen Enttäuschungen, emotionaler Distanz – und daran, dass Paare zu lange warten, bevor sie etwas verändern.**

In diesem PDF zeige ich Dir die 7 häufigsten und gefährlichsten Beziehungskiller, die ich in meiner Arbeit mit Frauen, Männern und Paaren immer wieder sehe.

Du wirst nicht nur verstehen, was zwischen Euch steht, sondern auch, was Du konkret tun kannst, um die Abwärtsspirale zu stoppen – noch heute.

## **1. Schweigen statt echter Kommunikation**

Ihr redet – aber ihr redet nicht mehr wirklich.

Keiner will einen Streit riskieren. Also schluckt Ihr runter und entfernt Euch langsam voneinander. Dabei bekommt keiner von Euch, was er sich eigentlich wirklich in der Beziehung wünscht!

**Was jetzt hilft:** Fang an, ehrlich über Deine Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle zu sprechen – auch wenn es unangenehm ist. Nähe entsteht nicht durch Harmonie, sondern durch das authentische Mitteilen, was Du wirklich brauchst.

## **2. Recht haben wollen statt verstehen**

Wenn jeder nur gewinnen will, verliert am Ende die Beziehung.

Wer recht hat, fühlt sich kurzfristig überlegen – aber langfristig einsam. Weil der andere als "Verlierer" vom Platz geht und sich zurückzieht.

**Was jetzt hilft:** Frag Dich im Streit: Will ich Recht haben – oder will ich Nähe und Verständnis? Dann ist es wichtig, genau das zu kommunizieren.

## **3. Emotionale Erpressung und Vorwürfe statt klarer Bedürfnisse**

Sätze wie „Wenn Du mich wirklich lieben würdest, dann...“ oder „Du bist immer so...“ vergiften jede Verbindung.



# DIE 7 GEFÄHRLICHSTEN BEZIEHUNGSKILLER

**Was jetzt hilft:** Lerne, Deine Bedürfnisse auszusprechen, ohne Vorwurf, aber mit Klarheit.

## 4. Vorwurfsvolle Vergleiche statt Blick nach vorn

Sätze wie „Früher warst Du liebevoller.“ oder „Früher hast Du mir noch zugehört.“

**Was jetzt hilft:** Anstatt vorwurfsvoll zurückzublicken, frag Dich: Was kannst ICH heute tun, um wieder Nähe herzustellen?

## 5. Paarzeit vernachlässigen

Wenn sich die Kommunikation nur noch um Arbeit, Alltags to-Do's, Rechnungen und Kinder dreht, bleibt kein Raum und Zeit für die Partnerschaft.

**Was jetzt hilft:** Macht Eure Beziehung wieder zur Priorität. Nicht irgendwann. Jetzt.

## 6. Verletzungen ignorieren statt heilen

Alte Wunden, unausgesprochene Kränkungen – sie verschwinden nicht, nur weil Ihr schweigt.

**Was jetzt hilft:** Sprich über das, was genau an einem Verhalten oder einer Äußerung Deines Partners Dir wehgetan hat. Ohne Anklage – mit dem Wunsch zu heilen und ganz konkret, was Du Dir in Zukunft wünschst.

## 7. Stillstand statt Weiterentwicklung

Ihr bleibt in alten Mustern hängen. Jeder kennt den anderen in- und auswendig. Und trotzdem fühlt es sich leer und langweilig an.

**Was jetzt hilft:** Beziehung ist ein Wachstumsfeld. Wo darfst Du an Dir, Deinem Verhalten und Deiner Kommunikation arbeiten, damit Nähe wieder entstehen kann? Was könnt Ihr zusammen gemeinsam neu lernen, unternehmen oder ausprobieren, was Ihr noch nie zuvor gemacht habt?

# SELBSTTEST: WIE GEFÄHRDET IST EURE BEZIEHUNG?

**Beantworte die folgenden Fragen ehrlich mit JA oder NEIN:**

- Reden wir noch regelmäßig über unsere Gefühle?
- Höre ich meinem Partner wirklich zu – oder will ich oft nur meine Sicht durchsetzen?
- Weiß ich, was mein Partner braucht, um sich geliebt zu fühlen?
- Gibt es Themen, über die wir seit Wochen oder Monaten schweigen?
- Fühle ich mich emotional verbunden – oder eher wie in einer Zweckgemeinschaft?
- Habe ich das Gefühl, dass wir als Paar noch wachsen und uns gemeinsam weiterentwickeln?

## **Auswertung:**

- Bei 0–1 NEIN: Herzlichen Glückwunsch – doch bleibt dran, Beziehung ist kein Selbstläufer
- Bei 2–3 NEINs gibt es klare Warnsignale
- Bei 4 oder mehr NEINs ist Eure Beziehung bereits massiv gefährdet

Ich lade Dich ein zu einem kostenlosen Erstgespräch. In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam,

- warum Ihr immer wieder in Streit, Missverständnisse oder Schweigen abrutscht,
- wie Ihr wieder ins Gespräch kommt, ohne dass es eskaliert,
- und welche kleinen, aber wirksamen Veränderungen Euren Beziehungsalltag sofort entlasten können.

Du bekommst Klarheit darüber, was Eure nächsten Schritte sind, damit Ihr euch wieder als Paar und nicht nur als Mitbewohner fühlt, wieder wertschätzend miteinander redet und am Ende des Tages das Gefühl habt: „Wir ziehen an einem Strang – als Team.“

**Vereinbare hier Dein kostenloses Erstgespräch:**

**<https://beratung.laviniavorwerk.com>**



# DEIN IMPULS: DIE RADIKAL EHRLICHE FRAGE

Sei mal ganz ehrlich zu Dir: Wenn sich nichts ändert – wo steht Eure Beziehung in einem Jahr und in 3 Jahren?

Nicht „vielleicht“. Nicht „mal sehen“. Sondern ehrlich hinschauen. Wenn Du spürst, dass Du nicht ewig so weitermachen kannst – dann brauchst Du nicht nur neue Gespräche. Du brauchst eine neue Haltung. Und ein **klares JA** zu Dir selbst und Eurer Beziehung.

In meinem Coaching lernst Du:

- Konflikte so zu lösen, dass Ihr Euch näher fühlt statt weiter entfernt
- 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.

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.lavinia.vorwerk.com>

Bis bald,

Deine Lavinia ❤️

# 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/laviniavorwerk.com](http://www.trustpilot.com/review/laviniavorwerk.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.laviniavorwerk.com>**