

Der Beziehungs- Notfallkoffer.

Wenn es gerade brennt.

Du steckst gerade mittendrin. Ein Streit der eskaliert. Stille die unerträglich wird. Das Gefühl dass ihr aneinander vorbeilauft. Dieser Koffer ist kein Therapieprogramm und keine Wunderlösung. Er ist das was mir in solchen Momenten wirklich geholfen hat.

INHALT

- TEIL 1 Wenn es gerade eskaliert
- TEIL 2 Was langfristig wirklich hilft

“

Der beste Zeitpunkt war vor einem Jahr.

Der zweitbeste ist heute.

Florian Ludsteck

Wenn es gerade eskaliert.

Drei konkrete Schritte die mir wirklich helfen.

01

Beobachte dich selbst

Bevor du reagierst, spür in deinen Körper rein. Schnürt sich dein Hals zu? Zieht sich deine Brust zusammen? Werden deine Hände flach? Das sind Signale. Nicht Schwäche, sondern Information. Dein Körper zeigt dir bevor dein Verstand es merkt, dass du gerade in einen reaktiven Modus gleitest. Lern diese Signale kennen. Sie sind dein Frühwarnsystem.

02

Atme. Bevor du sprichst.

Klingt simpel. Ist es nicht. Wenn du merkst dass dein Körper reagiert, atme tief durch die Nase ein, halte kurz an, und atme langsam durch den Mund aus. Nicht einmal. Drei bis fünfmal. Das ist keine Entspannungsübung, das ist Neurobiologie. Du gibst deinem präfrontalen Kortex die Chance zurückzukommen, bevor dein Reptiliengehirn das Steuer übernimmt. Meistens reicht das.

03

Der Anker

Wenn die Atemübung nicht reicht, habe ich einen Anker. Einen Ort in meinem Kopf den ich kenne, an dem ich sicher bin und mich ruhig fühle. Ich gehe dorthin. Bewusst. Für einen kurzen Moment. Das ist kein Weglaufen, das ist Selbstregulation. Danach bin ich wieder handlungsfähig statt reaktiv. Ich kann sprechen statt schießen. Setz dir deinen eigenen Anker, bevor du ihn brauchst.

Was langfristig wirklich hilft.

Drei Erkenntnisse die alles verändert haben.

01

Verstehen wollen statt Recht haben wollen

Sie tickt anders als du. Nicht schlechter, nicht komplizierter, einfach anders. Sie will gehört werden, du willst Lösungen liefern. Sie interpretiert dein Schweigen als Ablehnung, du brauchst es zum Verarbeiten. Wenn du anfängst das wirklich zu verstehen und nicht nur als Entschuldigung zu benutzen, verändert sich wie ihr miteinander redet. Verstehen wollen ist stärker als Recht haben.

02

Bei dir bleiben

In einem Streit verlierst du dich selbst. Du reagierst auf sie statt auf die Situation. Du machst sie für das verantwortlich was du fühlst. Bei dir bleiben bedeutet: Was passiert gerade in mir? Was brauche ich gerade wirklich? Nicht was sie falsch macht, sondern was ich fühle und was ich brauche. Das ist keine Selbstbezogenheit, das ist Selbstverantwortung. Und sie ist die Grundlage für jedes echte Gespräch.

03

Der Unterschied zwischen Mann und Frau ist keine Schwäche

Ich hab lange gekämpft statt verstanden. Hab sie versucht zu überzeugen statt zu hören. Hab funktioniert statt gespürt. Als ich anfing den Unterschied wirklich anzunehmen, also nicht als Problem sondern als Tatsache, wurde aus Gegnerschaft Partnerschaft. Sie braucht deine Stärke nicht gegen sie. Sie braucht sie für euch.



Das hier ist kein Programm.

Es ist der erste Schritt.

Der Rest kommt wenn du bereit bist.

Florian Ludsteck

BEREIT FÜR DEN NÄCHSTEN SCHRITT?

Klarheitsgespräch buchen.

45 Minuten. Kostenlos. Ich hor zu, du redest.

Am Ende weisst du wo du stehst.

florianludsteck.de/klarheitsgesprach

Florian Ludsteck . Systemischer Coach . Männer & Paarcoach

florianludsteck.de . [@vatermitherz_fl](https://www.instagram.com/vatermitherz_fl) . info@florianludsteck.de