

A close-up photograph of a man and a woman smiling and looking at each other. The woman is on the left, with her eyes closed and a joyful expression. The man is on the right, with a beard and a slight smile. The background is softly blurred.

# FAHRPLAN

Zurück in dein  
Beziehungsglück

ZUCKER und Gold

# HEJ, ICH BIN NADINE.



Ich bin Nadine von Zucker & Gold - und als Psychologin und Beziehungsberaterin deine Expertin für erfüllte Beziehungen. **Deine Beziehung geht gerade durch eine schwierige Phase?** Du weißt nicht so richtig, wie es weitergehen kann- aber so, wie es jetzt ist, soll es nicht bleiben? Dann bist du bei mir genau richtig.

Mit meinem psychologischen Wissen und meinem Erfahrungsschatz helfe ich dir dabei, **die Punkte zu finden, an denen du ansetzen kannst.** Und zwar auch alleine! Denn klar, in einer Partnerschaft bist du nicht allein, aber: wenn DU etwas veränderst, veränderst du die Situation gleich mit.

Ich freue mich, dir einen 4-Schritte-Fahrplan an die Hand zu geben, der dir dabei hilft, aus dem Krisenmodus auszusteigen und im besten Fall wieder **hoffnungsvoll in die Zukunft** zu blicken.

*Deine Nadine*

- 2** *Fahrplan*  
So übersteht deine Beziehung schwierige Zeiten
- 3** *Über Zucker & Gold*  
Meine Erfahrung für dich
- 4** *Schritt 1*  
Lerne, dich selbst zu beruhigen
- 5** *Schritt 2*  
Entstaube den liebevollen Blick
- 6** *Schritt 3*  
Verbessere eure Kommunikation
- 7** *Schritt 4*  
Fülle deine Akkus auf
- 8** *Zurück in euer Beziehungsglück*  
Wo du ansetzen kannst, um deine Beziehung zu verbessern
- 9** *Stimmen von Kund\_innen*  
Das sagen andere über die Arbeit mit mir

# FAHRPLAN

So übersteht deine Beziehung  
schwierige Zeiten



**1** LERNE, DICH SELBST ZU BERUHIGEN

**2** ENTSTAUBE DEN LIEBEVOLLEN BLICK

**3** VERBESSERE EURE KOMMUNIKATION

**4** FÜLLE DEINE AKKUS AUF



## ÜBER ZUCKER *und Gold*

Viel Gegrübel, das Gefühl, abgelehnt zu werden und die ständige Unsicherheit, wie klar ich meine Bedürfnisse machen darf - so sah meine Beziehungswelt vor 10 Jahren noch aus.

Das Studium der Psychologie hat diese Welt auf den Kopf gestellt. Für meine eigenen Beziehungen war dieses Wissen ein Gamechanger - und diese wertvollen Erkenntnisse möchte ich gerne mit dir teilen!

### WAS ICH IN DER ZEIT GELERNT HABE:

- So viel von dem, wie wir die Welt sehen, **entsteht in unserem Kopf**.
- Wir können uns verändern und **alte Muster hinter uns** lassen.
- Wir können lernen, besser für uns selbst zu sorgen - und so in unseren Beziehungen **mehr Leichtigkeit und Gelassenheit** erleben.

### IN DEN LETZTEN JAHREN KONNTE ICH SO:

- ✓ alte Verletzungen heil werden lassen.
- ✓ eine erfüllende und liebevolle Partnerschaft aufbauen - in guten und in schlechten Zeiten.
- ✓ anderen dabei helfen, sich selbst und ihre Beziehungen besser zu verstehen.
- ✓ die Themen finden, an denen Menschen alleine an ihrer Partnerschaft arbeiten können.

Es geht mir darum, dich zu ermutigen. Ich möchte dir gern zeigen, dass du selbst mehr in der Hand hast, als du vielleicht denkst - und wie du diese Kraft gut und vor allem ganz praktisch nutzen kannst.

# SCHRITT 1: LERNE, DICH SELBST ZU BERUHIGEN

## Die Grundidee:

Gerade in Zeiten großer Belastung tun aufbauende **Worte und Gesten** gut. Das Problem: deine Partnerperson hat vermutlich ein ähnlich hohes Stresslevel. Dadurch kann sie nicht so für dich da sein, wie du möchtest. Du fühlst dich allein gelassen und Konflikte entstehen.

**Die Lösung: Du lernst, dir selbst Trost und Beruhigung zu spenden.**

## So geht es:

- **Übe dich in Mitgefühl** für dich selbst. Deine Situation ist vermutlich total anstrengend und überfordernd. Erkenne das an! Tröste dich so, wie du eine gute Freundin trösten würdest.
- Dafür kannst du entweder **liebevoll mit dir sprechen** - oder dir ein paar liebe Zeilen schreiben, wenn es dir leichter fällt.
- Wann immer dich Gefühle wie Überforderung, Wut oder Frustration überkommen, halte kurz inne. **Leg deine Hand auf dein Herz** und atme einmal tief durch. Spüre in deinen Körper hinein und nimm wahr, was da ist.



# SCHRITT 2: ENTSTAUBE DEN LIEBEVOLLEN BLICK

## Die Grundidee:

Klar, ihr habt gerade keine leichte Zeit - und wahrscheinlich findest du genug Gründe, dich über das Verhalten deiner Partnerperson zu ärgern. Manchmal ist es dennoch hilfreich, den **Blick auf die positiven Dinge** zu lenken. Und wenn das wenige sind: hej, dann lohnt es sich doch noch mehr, genau danach zu suchen. ❤️

## So geht es:

- Nutze einen ruhigen Moment und setze dich bequem, aber möglichst aufrecht hin. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen.
- Jetzt atmest du tief durch und versuchst, dich bewusst auf den positiven Blick einzulassen. Das ist kein leichter Schritt, vor allem, wenn es gerade viele ungeklärte Verletzungen gibt <3 Aber du schaffst das!
- Sag dir selbst, laut oder in Gedanken: "Ich bin bereit, mich zu verändern. **Ich bin bereit, die Dinge anders zu sehen.**" Das wiederholst du ein paar Mal. Spüre dabei in deinen Körper hinein.
- Geschafft? **Sehr gut! Du kannst stolz auf dich sein. :)**
- Jetzt kannst du versuchen, im Alltag besonders aufmerksam für die Momente zu sein, in denen etwas gut klappt zwischen euch. Erzähle deiner Partnerperson, dass du das bemerkst und schätzt, auch wenn es Kleinigkeiten sind.



# SCHRITT 3: VERBESSERE EURE KOMMUNIKATION

## Die Grundidee:

**Eine enge, vertrauensvolle und sichere Verbindung fällt nicht vom Himmel** - die baut ihr euch! Und zwar durch reden, reden und nochmal reden. Gerade bei Paaren in der Krise ist das aber oft gar nicht so einfach. Da führt auch ein gut begonnenes Gespräch schnell zurück in die Streitspirale. Wenn die Gespräche erst verstummen, wird die Situation jedoch noch schlimmer. **Ziel ist also, den Austausch wieder vorsichtig anzukurbeln.**

## So geht es:

- Wende die Kniffe aus Schritt 1 an. Gelingt es dir, dich zwischendurch selbst zu trösten, kannst du ruhiger im Gespräch bleiben.
- **Vermeide Vorwürfe.** Lasse lieber deine Partnerperson daran teilhaben, wie du dich fühlst:  
*"Mich ärgert das so, wenn ich sehe, dass du dein Geschirr einfach auf die Arbeitsfläche stellst. Ich habe dann das Gefühl, dass du meine ganze Mühe nicht wertschätzt, die es mich gekostet hat, die Küche aufzuräumen."*
- Wenn du dich bereit fühlst, **lade die andere Person ins Gespräch ein.** "Ich würde gerne etwas über deinen Tag hören. Magst du mir erzählen, was das Ungewöhnlichste/Lustigste/ Nervigste war, das dir heute passiert ist?"
- Ziehe dich freundlich zurück, wenn du merkst, dass dir die angestrebte Interaktion zu viel wird. Starte lieber später nochmal einen Versuch.

# SCHRITT 4: FÜLLE DEINE AKKUS AUF

## Die Grundidee:

Als Paar in einer Krise zu stecken, kostet unglaublich viel Kraft. Gleichzeitig ist es schwerer, deine Akkus aufzufüllen, wenn die Gesamtsituation wenig Kraft und Zeit dafür lässt, sich selbst etwas Gutes zu tun. **Dennoch: du solltest unbedingt deine Bedürfnisse in den Blick nehmen.** Nur so kommst du wieder aus dem Mangel in einen Zustand, in dem du leichten Herzens auf andere Bedürfnisse und Befindlichkeiten Rücksicht nehmen kannst.

## So geht es:

- **Mache eine Bestandsaufnahme.** Was füllt deine Akkus auf? Schreibe dazu alles auf, was dir in den Sinn kommt.
- Manche Ideen kommen dir vielleicht erst Tage später. Sei geduldig.
- Prüfe deine Liste und markiere Kategorien. **Was davon geht schnell? Was kannst du alleine?** Nimm' vor allem Dinge in den Blick, die in eine dieser beiden Kategorie fallen.
- **Plane deine Aktivitäten.** Nimm deinen Kalender zur Hand und halte fest, wann du zwei oder drei der Aktivitäten umsetzen möchtest. Auch in Ruhe Kaffee trinken zählt!





## STARTE DA, WO DU BIST SEI DIE VERÄNDERUNG, DIE DU DIR FÜR DEINE BEZIEHUNG WÜNSCHST

Auch, wenn deine Partnerperson (noch) nicht bereit für Unterstützung von außen ist: **DU allein** kannst etwas verändern! Wie bei einem Mobile ist es auch in einer Partnerschaft so, dass eine **kleine Veränderung das große Ganze in Bewegung** setzt. Du kannst da starten, wo du bist - mit dem, was du hast.

Und, wusstest du? **Vielen geht es so wie dir!** Der starke Wunsch, wieder mehr Verbundenheit und Glück in der eigenen Beziehung zu erleben steht neben der Ratlosigkeit, wie man das anstellen soll- und ist oft gepaart mit einer Partnerperson, die "kein Problem sieht".

Deshalb habe ich ein Gruppen-Mentoring entwickelt, das genau da ansetzt. Mit **fundierte[m] Wissen, erhellende[n] Erkenntnissen über deine Bedürfnisse und deine Muster** und **mitfühlende[m] Beistand** ist das Mentoring speziell entwickelt für Menschen wie dich, die ihr Beziehungsglück in die Hand nehmen wollen. Worauf wartest du? 😊

**KENNENLERN-GESPRÄCH  
BUCHEN\***



\*Hier ist ein Link hinterlegt. Falls der nicht funktioniert, schau vorbei auf [zucker.undgold.de/kennenlerngespraeche-buchen](https://zucker.undgold.de/kennenlerngespraeche-buchen)

# Ein paar Stimmen von Kund\_innen\*

\* Anonym, um die Privatsphäre zu wahren.



1 Rezension

Ich habe mich bei Nadine sofort aufgehoben, gehört und gesehen gefühlt. Für mich hat sie Professionalität und Herzlichkeit perfekt in Einklang gebracht und die Stunde mit ihr war für mich sehr wertvoll. Danke dir!



1 Rezension

Nadine holt mich jedes mal an dem Punkt ab an dem ich gerade stehe. Dabei geht Sie mir Ihrer herzlichen, warmen und menschlichen Art voller Wertschätzung und Echtheit auf mich ein, sieht mich wie ich bin, hört mir aktiv zu und lässt Raum und Möglichkeiten.



Persönlicher Frühlingsanfang heute in so vielen Dinge ❤️



Es wird noch mehr Zeit und Arbeit brauchen, aber was ich da schon geschafft habe in meiner Entwicklung macht mich stolz. Danke @zuckerundgold fürs immer wieder anreg ier



2 Rezensionen

Nadine ist eine unheimlich einfühlsame und liebevolle Person. Sie zeigt ganz viel Verständnis und versucht, kreativ und mit ganz viel Herz zu helfen, wo sie kann. Ich würde mich jederzeit wieder an Miss Zucker&Gold wenden 😊



Oh und was ich noch nicht geschafft habe zu schreiben. Manchmal bekommt man Sprachnachrichten via Mail, die einen zum Weinen bringen, zum schmunzeln und nachdenken. Aber noch wichtiger, sie geben das Gefühl, dass man in Ordnung ist mit allen Emotionen. Danke @zuckerundgold ❤️

## IHNEN DURFTE ICH HELFEN. DIR AUCH?

## LASS' UNS SCHNACKEN! \*

\*Hier ist ein Link hinterlegt. Falls der nicht funktioniert, schau vorbei auf [zucker.undgold.de/kennenlerngesprache-buchen](https://zucker.undgold.de/kennenlerngesprache-buchen)





DAS Wunder,  
AUF DAS DU SO LANGE  
GEWARTET HAST, BIST  
du selbst.

SELMA LAGERLÖF

# IMPRESSUM & KONTAKT

Zucker & Gold | Psychologische  
Beratung und Coaching  
Nadine Köster  
Delmestraße 55  
27777 Ganderkesee

[zucker@undgold.de](mailto:zucker@undgold.de)  
[zucker.undgold.de](http://zucker.undgold.de)



@zuckerundgold



*Komm' vorbei und werde Teil der  
Zucker und Gold Community!*

ZUCKER<sub>und</sub>Gold