



Herzlich willkommen
zum Vortrag aus der
Vortragsreihe
"Wegweiser zu einer erfüllten
Beziehung" von voiiio

Wir freuen uns,
Sie begrüßen zu dürfen!

Karriere & Partnerschaft: Nähe trotz Termindruck

Monika Stepan



Herzlich willkommen.

Monika Stepan

- 45 Jahre
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Geprüfte Psychologische Beraterin / Coach
- Studium der Psychologie, Wirtschaftspsychologie & BWL
- Systemische Paarberaterin / Paartherapeutin
- Psychosoziale Kinderwunschberaterin
- Schema- / Verhaltenstherapeutin
- Master-Hypnose-Coach / -Therapeutin & Mentaltrainerin
- Seit 2018 in eigener Praxis in Bad Homburg (Frankfurt) tätig
- www.monikastepan.com



Ablauf

1. Zeit ist eine Illusion
2. Die größten Zeit- und Distanzfallen
3. Leistung als Schutzstrategie
4. Die Psychologie von Nähe und Verbundenheit
5. Praktische Tools
6. Schlussimpulse: Wie Liebe im Alltag lebendig bleibt
7. Q & A - Ihre Fragen zum Vortrag



„Wir brauchen vier Umarmungen am Tag zum Überleben,
acht zum Leben und zwölf zum Wachsen.“

Virginia Satir

1. Zeit ist eine Illusion

Warum Zeit eigentlich keine Rolle spielt

- Wir glauben oft, unsere Beziehungen würden unter Zeitmangel leiden. Doch Zeit ist selten das wahre Problem, denn Zeit ist eine Illusion.
- Was wir „Zeit“ nennen, ist in Wirklichkeit eine Frage von Prioritäten und Aufmerksamkeit.
- Im modernen Alltag stehen Paare unter Doppelbelastung: berufliche Anforderungen, mentale To-do-Listen, ständige Erreichbarkeit. Dadurch leben viele im sogenannten Restenergie-Modus. Für die Beziehung bleibt nur, was übrig bleibt.
- Psychologisch wissen wir: Stress verengt die Wahrnehmung. Wir sehen das Dringende, aber nicht mehr das Wichtige.
- Nähe entsteht jedoch nicht durch mehr Minuten, sondern durch bewusste Momente. Entscheidend ist nicht, wie viel Zeit wir haben, sondern wie wir die kleinen Zeitfenster nutzen.

2. Die größten Zeit- und Distanzfallen

- Funktionalisierung im Alltag: Wir funktionieren, statt uns zu verbinden
- Parallelmodus statt Partnerschaftsmodus
- Die Illusion des „Später“: Nähe ist nicht planbar
- Stressreaktionen: Fight, Flight, Freeze und ihre Folgen für Beziehungen

Psychologische Mechanismen, die im Hintergrund wirken:

- Cognitive Load (mentale Überlastung)
- Stressverengung der Wahrnehmung
- Bindungsmuster unter Druck
- Temporal Discounting (Zukunft wird überschätzt)

3. Leistung als Schutzstrategie

Wenn Karriere zur Schutzstrategie wird:

- Karriere ist oft Ausdruck von Verantwortung, nicht von Egoismus
- Leistungsdruck (Alleinverdienerrolle, Versagensangst, Pflichtgefühl)
- Leistung als Mittel zur Kontrolle & Selbstwertstabilisierung
- Perfektionismus & Erfolg als Schutz vor Unsicherheit
- Nähe bedeutet Verletzbarkeit und wird unter Druck gemieden
- Beruf als stabiler Rückzugsraum bei emotionaler Überforderung

3. Leistung als Schutzstrategie

Die andere Seite der Getriebenheit:

- Gefühl emotionaler Abwesenheit
- Erleben von Bedeutungsverlust
- Innere Konkurrenz mit Arbeit & Leistung
- Konflikte über Zeit – eigentlich über Nähe
- Selbstzweifel & Rückzug als Reaktion

4. Die Psychologie von Nähe und Verbundenheit

Wie Nähe und Verbundenheit wissenschaftlich entstehen

- Nähe entsteht, wenn unser Nervensystem Sicherheit wahrnimmt: Durch Blickkontakt, warme Stimme, Berührung oder echte Präsenz.
- Oxytocin, unser Bindungshormon, wird bereits in kurzen Momenten ausgeschüttet und senkt Stress, so dass emotionale Offenheit ermöglicht wird.
- Co-Regulation sorgt dafür, dass sich zwei Nervensysteme aufeinander einschwingen. Dadurch fühlen wir uns verstanden und gehalten.
- Micro-Momente der Resonanz aktivieren das Bindungssystem stärker als lange Zeitfenster ohne Aufmerksamkeit.
- Verbundenheit entsteht, wenn kleine Signale beantwortet werden, etwa ein Lächeln oder eine Geste. Diese Bids for Connection stabilisieren Beziehungen nachhaltig.

4. Die Psychologie von Nähe und Verbundenheit

Micro-Momente der Verbindung

Der US-Paarforscher John Gottman beschreibt, dass stabile Beziehungen nicht von „großen Gesten“, sondern von vielen kleinen Momenten emotionaler Verbindung leben. Diese sogenannten „Bids for Connection“ können sein:

- Ein liebevoller Blick beim Frühstück
- Eine Umarmung zwischendurch
- Eine interessierte Frage: „Wie fühlst du dich?“

Wer solche Mikro-Momente wahrnimmt und beantwortet, stärkt die emotionale Verbundenheit im Alltag. Es geht nicht um mehr Zeit, sondern um bewusste Aufmerksamkeit im Moment.

5. Praktische Tools

Praxisimpuls

Viele Paare warten auf „mehr Zeit“ – die nie kommt. Stattdessen ist es wirksamer, kleine **Rituale** im Alltag zu etablieren, wie beispielsweise:

- 10-Minuten-Ritual am Abend: Jeder erzählt kurz, was ihn heute bewegt hat – ohne Bewertung, einfach zum Zuhören
- Morgendliche Kaffeepause zu zweit bevor der Tag beginnt
- Kurze Spaziergänge ohne Handy – selbst 15 min. wirken
- Paarabend 1x pro Woche – auch zu Hause mit Essen auf dem Sofa und bewussten Gesprächen
- Stopp-Signal für Nähe – ein gemeinsames Wort oder Zeichen für: „Ich brauche gerade Verbindung, keine Lösung“

6. Schlussimpulse: Wie Liebe im Alltag lebendig bleibt

- Zeit ist nicht der Schlüssel, sondern Intention: Nähe entsteht nicht durch mehr freie Zeit, sondern durch bewusste Entscheidungen im Alltag und kleine Momente > große Zeitfenster.
- Nähe entsteht im Jetzt, nicht im Später: Beziehung lässt sich nicht aufschieben, denn die Illusion des „Wenn es ruhiger wird ...“ wirkt gegen die Entstehung von Verbindung. Verbindung entsteht im Moment.
- Liebe braucht Präsenz, nicht Perfektion: Beziehung scheitert nicht an fehlender Mühe, sondern an Dauerstress, Schutzstrategien und unbewusster Bewertung und Verhalten. Kleine echte Präsenz schlägt perfekte Paarzeit.
- Paare sind Teams, keine Gegenspieler: Unterschiedliche Schutzmechanismen haben gute Gründe. Verbindung entsteht, wenn Paare sich wieder als Team erleben.

Nähe trotz Termindruck ist keine Frage von Zeit, sondern von Haltung!

Hat der Vortrag Ihr Interesse geweckt?

Dann schauen Sie gerne bei voio vorbei. Hier werden demnächst weitere Termine im ersten Halbjahr 2026 zum Thema „Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung“ angeboten.

Auf voio bietet Frau Stepan im März und Juni 2026 weitere interessante Vorträge an und steht darüber hinaus als Expertin für Paarberatung, den unerfüllten Kinderwunsch und Burnout-Prävention zur Verfügung.

Abonnieren Sie gerne die Vortrags-Reihe Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung – voio und Sie werden zu den nächsten Terminen angemeldet.

**Mehr als nur Pralinen: Wie kleine Gesten Beziehungen stärken** mit **Tim Nik**

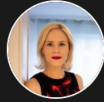
Möchten Sie Ihre Beziehung aufblühen lassen? Entdecken Sie, wie kleine Dinge im Alltag große Wirkungen entfalten. Erhalten Sie alltagstaugliche Möglichkeiten, Zuneigung zu zeigen, sowie praktische Impulse aus der Paartherapie, wie solche Gesten langfristig zu einer stabilen und liebevollen Beziehung beitragen.

Deutsch  Deutsch, English — Do, 12. Feb 12:00 – 12:30 Uhr [Platz sichern](#)

**Facetten einer Beziehung: Was funktioniert, verbindet** mit **Katrina Gora**

Eine Beziehung hat viele Facetten: Partnerschaft, Elternschaft, Gemeinschaft. Das Facettenmodell richtet den Blick zurück auf die funktionierenden Bereiche – und bringt Sie einander wieder näher.

Deutsch  Deutsch, English — Do, 26. Feb 19:00 – 20:00 Uhr [Platz sichern](#)

**Karriere & Partnerschaft - Nähe trotz Termindruck** mit **Monika Stepan**

Im Alltag bleibt die Beziehung oft auf der Strecke. Doch nicht der Mangel an Zeit ist das eigentliche Problem – sondern wie wir sie nutzen. Entdecken Sie Zeitfallen und unbewusste Muster, die Distanz schaffen. Setzen Sie gemeinsame Prioritäten und schaffen Sie verbindende Momente – ganz ohne zusätzliche To-dos!

Deutsch  Deutsch, English — Di, 3. Mär 19:00 – 20:00 Uhr [Platz sichern](#)

Auf Wiedersehen

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!