

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

Wir freuen uns,
Sie begrüßen zu dürfen!

Liebe im Wandel des Lebens

Monika Stepan



Herzlich willkommen.

Monika Stepan

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



Agenda

1. Liebe als dynamischer Prozess
2. Frische Liebe: Der Zauber des Anfangs
3. Liebe im Familienchaos: Zwischen Verantwortung und Partnerschaft
4. Langjährige Beziehungen: Von Leidenschaft zu tiefer Verbundenheit
5. Beispiel aus der Praxis
6. Q & A – Ihre Fragen zum Vortrag



“Die Summe unseres Lebens sind die
Stunden, in denen wir liebten.”

Wilhelm Busch

1. Liebe als dynamischer Prozess

Liebe ist kein Zustand, sondern ein Entwicklungsprozess und die Bindungstheorie erklärt, wie unsere frühere Erfahrungen Liebe prägen:

- Sichere Bindung: Vertrauen, Nähe zulassen, Konflikte bewältigen → hohe Beziehungsstabilität
- Unsicher-vermeidende Bindung: Nähe wird als bedrohlich erlebt → Rückzug, emotionale Distanz
- Unsicher-ambivalente Bindung: Starke Sehnsucht nach Nähe, aber auch Misstrauen → Schwankung zwischen Klammern und Ablehnung
- Desorganisierte Bindung: Mischung aus Angst, Verwirrung und Kontrollversuchen → oft Folge von Traumata

1. Liebe als dynamischer Prozess

Liebe als Garten der Beziehung

Phase	Symbolik im Garten
Verliebtheit	Frisch beplanter Garten: alles blüht, man ist neugierig
Alltag & erste Krisen	Unkraut wächst: es braucht Pflege, klare Aufgabenverteilung
Reife Beziehung	Verwurzelung mit stabilen Strukturen: man weiß, was gedeiht
Veränderungen (z. B. Elternschaft, Alter)	Neue Pflanzen kommen hinzu, andere verblühen: Umgestaltung ist nötig
Späte Liebe	Weniger farbenfroh, aber tief verwurzelt mit satten Früchten und schattenspendenden Bäumen



2. Frische Liebe

Wenn wir uns verlieben, befindet sich unser Körper in einem Ausnahmezustand:

- Dopamin – unser Belohnungshormon – wird in großen Mengen ausgeschüttet. Es sorgt für Hochgefühle, Motivation und ein starkes „Wir-Gefühl“
- Oxytocin, auch als „Bindungshormon“ bekannt, fördert Nähe und Intimität – wir fühlen uns verbunden, sicher, aufgehoben
- Gleichzeitig sinkt der Spiegel des kritischen Serotonins, was erklärt, warum wir in dieser Phase oft impulsiver, emotionaler und weniger objektiv sind

2. Frische Liebe

In der Anfangsphase sehen wir oft nicht den Menschen, der vor uns steht – sondern die Idee, die wir von der Person haben.

- Wir neigen zur Projektion: Eigenschaften, die wir uns wünschen, legen wir automatisch in den anderen hinein
- Gleichzeitig sind wir oft konfliktscheu: Wir wollen das fragile Gleichgewicht nicht stören
- Enttäuschungen werden oft als „falsche Liebe“ gedeutet, obwohl es nur der Beginn einer echten Begegnung ist

Gerade in der Anfangszeit einer Beziehung werden durch ehrliche Kommunikation, gegenseitiges Vertrauen und das offene Benennen von Bedürfnissen die wichtigsten Grundlagen für eine stabile und gesunde Partnerschaft gelegt.

3. Liebe im Familienchaos

Rollenkonflikte

Mit dem Elternsein entstehen neue Rollen, die alte verdrängen oder überlagern können:

- Aus Partnern werden Eltern
- Aus Gleichgestellten wird plötzlich eine(r), der „mehr macht“ (z. B. im Haushalt)
- Die Beziehung wird funktionaler – Organisation statt Intimität

Aus einem dyadischen Miteinander wird ein trigonales Familiensystem, in dem die Partnerschaft ihren Platz aktiv neu verhandeln muss – sonst droht sie hinter elterlichen Rollen und Funktionen unsichtbar zu werden.

3. Liebe im Familienchaos

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.

3. Liebe im Familienchaos

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

4. Langjährige Beziehungen

Nähe & Autonomie – ein Balanceakt

- Gegenseitige Vertrautheit vs. Bedürfnis nach Eigenständigkeit
- Neue Dynamik nach Lebensveränderungen (z.B. Auszug der Kinder, Ruhestand)
- Paarsein neu entdecken: „Ich bleibe bei dir – ohne mich selbst zu verlieren“
- Nähe heißt: emotional verfügbar bleiben, nicht alles gemeinsam tun

4. Langjährige Beziehungen

Bindung & emotionale Intimität

- Bindungsverhalten verändert sich mit dem Alter – mehr Bedürfnis nach Sicherheit & Verlässlichkeit
- Alte Verletzungen und Verluste können wieder präsent werden
- Mehr Einfühlungsvermögen und Kommunikation sind gefragt
- Emotionale Zugänglichkeit wird wichtiger als körperliche Nähe
- Offenheit ohne Angst vor Ablehnung stärkt die Verbindung
- Intimität ist trainierbar: durch Zuhören, Ehrlichkeit und Resonanz

4. Langjährige Beziehungen

Praxisimpuls

Plant gemeinsam in die Zukunft. Auch – oder gerade – wenn man schon viele gemeinsame Jahre hinter sich hat. Stellt euch Fragen wie:

- Was wollen wir noch gemeinsam erleben?
- Welche Orte möchten wir noch sehen?
- Was für ein Leben wünschen wir uns in 5 oder 10 Jahren?

Diese Zukunftsrituale – sei es durch regelmäßige Gespräche, Vision Boards oder kleine Planungsabende – halten die Beziehung in Bewegung.

5. Beispiel aus der Praxis

Claudia und Martin sind seit über 30 Jahren verheiratet. Die Kinder sind aus dem Haus, Martin ist frisch in Rente, Claudia arbeitet noch halbtags. Früher waren sie ein eingespieltes Team – heute fühlt sich der Alltag leer an.

Seit Martin zu Hause ist, reiben sie sich an Kleinigkeiten. Claudia empfindet ihn als passiv, Martin fühlt sich übersehen.

An einem Nachmittag eskaliert ein Gespräch. Sie sagt, sie fühle sich allein mit allem. Er wirft ihr vor, sie sehe ihn nicht mehr. Beide ziehen sich zurück – wortlos, verletzt.



Hat der Vortrag Ihr Interesse geweckt?

Dann schauen Sie gerne bei voiiio vorbei. Hier gibt es weitere Termine für das erste Halbjahr zum Thema „Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung“.

Auf voiiio biete ich weiteren interessante Vorträge an und stehe 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 – voiiio und melden Sie sich gerne zu den nächsten Terminen an.

Am 19.08.2025 halte ich den nächsten Vortrag zum Thema „Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung – Eifersucht: Zwischen Leidenschaft und Unsicherheit“.



Stressbewältigung: Gemeinsam stark gegen externe Belastungen mit **Monika Stepan**

In einem Alltag voller Anforderungen, Verpflichtungen und Erwartungen kann Stress Beziehungen auf die Probe stellen. Doch Stress muss nicht trennen - er kann verbinden. Erfahren Sie, wie offene Kommunikation, Verständnis und Bewältigungsstrategien nicht nur Stress reduzieren, sondern Ihre Partnerschaft stärken.

🔄 Deutsch

🇩🇪 Deutsch*

Do, 13. Mär 19:30 – 20:30 Uhr

Platz sichern



Umgang mit Untreue und Vertrauen wiedergewinnen mit **Tim Nik**

Der Vortrag behandelt die emotionalen Folgen von Untreue und erste Schritte zur Verarbeitung. Er zeigt auf, wie Sie als Paar respektvoll kommunizieren, Konflikte lösen und Klarheit schaffen können. Zudem werden konkrete Strategien vorgestellt, um das Vertrauen wieder aufzubauen und die Beziehung zu stabilisieren.

🔄 Deutsch

🇩🇪 Deutsch*

Di, 15. Apr 19:00 – 20:00 Uhr

Platz sichern



Liebe im Wandel des Lebens mit **Monika Stepan**

Ob frisch verliebt, im Familienchaos oder in einer langjährigen Beziehung – erfahren Sie, wie Liebe in jeder Lebensphase Erfüllung finden kann. Partnerschaften entwickeln sich, und Veränderungen können als Chance genutzt werden. Mit praktischen Tipps lernen Sie, Vertrauen, Intimität und gemeinsame Ziele zu stärken.

🔄 Deutsch

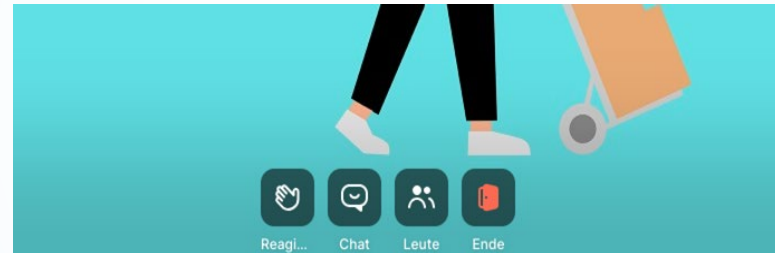
🇩🇪 Deutsch*

Mi, 21. Mai 19:00 – 20:00 Uhr

Platz sichern

6. Q&A – Ihre Fragen zum Vortrag

Stellen Sie Ihre Fragen bitte über den Chat.



Chatfeld

Auf Wiedersehen

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!