

A romantic couple is sitting on wide, weathered stone steps in a narrow, blue-washed street. The woman, with long red hair, is wearing a white dress and is smiling. The man, with dark hair and a beard, is wearing a brown jacket and is looking down at something in his hands. The street is lined with buildings painted in various shades of blue and white, with some windows having decorative shutters. A black cable runs across the top of the frame.

Herzlich willkommen zur Vortragsreihe "Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung" von voiiio

Wir freuen uns,
Sie begrüßen zu dürfen!

Wie sich Partnerschaften im digitalen Zeitalter verändern

Monika Stepan



Herzlich willkommen.

Monika Stepan

- 45 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



Inhalt

1. Liebe in Zeiten von WhatsApp & Co.
2. Neue Kommunikationsmuster: Emojis & Co.
3. Digitale Eifersucht & Social Media
4. Psychologische Mechanismen
5. Bindungsstile im digitalen Kontext
6. Konflikte durch digitale Kommunikation
7. Chancen der digitalen Kommunikation für Paare
8. On- & Offline in Balance



„Die Technologie hat verändert, wann und wie wir kommunizieren –
aber nicht, was wir brauchen: Verbundenheit, Vertrauen und das
Gefühl, gesehen zu werden.“

Sherry Turkle, Professorin am MIT

1. Liebe in Zeiten von WhatsApp & Co.

Digitale Kommunikation hat unsere Liebesbeziehungen grundlegend verändert. Wir sind ständig erreichbar und ständig exponiert.

- Ständige Konnektivität: Erwartung der Erreichbarkeit rund um die Uhr
- Präsentation der Beziehung: Social Media als Bühne der Partnerschaft
- Neue Rituale: Morgen-Texte, Gute-Nacht-Nachrichten, Video-Calls
- Transparenz vs. Privatsphäre: Was teile ich – was behalte ich für mich?

Bindungstheorie: Digitale Kommunikation wird zum neuen Sicherheitsanker.

2. Neue Kommunikationsmuster: Emojis & Co.

Textnachrichten, Emojis und Reaktionszeiten sind zu einer eigenen Kommunikationssprache geworden. Mit eigenen Regeln und Fallstricken.

- Der „Ticks“-Effekt: Doppeltes Häkchen gelesen, keine Antwort → Angst, Interpretation, Konflikt
- Emojis als emotionale Abkürzungen: Missverständnisse durch fehlende Tonalität
- Reaktionszeit als Botschaft: Implizite Erwartung = Schnell antworten = du bist wichtig
- Ghosting: Schweigen als Kommunikationsform und wie es verletzt

Dopamin-Mechanismus: Nachrichten-Check aktiviert dasselbe Belohnungssystem wie soziale Anerkennung.

3. Digitale Eifersucht & Social Media

Social Media schafft völlig neue Eifersuchtstrigger, die oft unsichtbar für den Partner sind.

- Instagram-Eifersucht: Likes, Follower, Kommentare als Bedrohungsreize
- Ex-Partner im digitalen Raum: „Warum folgt er ihr noch?“ Alte Beziehungen bleiben sichtbar
- Soziale Vergleiche: Ständige Konfrontation mit idealisierten Beziehungen anderer
- Kontrollverhalten: Location-Sharing, Lesebestimmungen, Online-Status-Tracking

Soziale Vergleichstheorie: Wir messen uns an anderen - digitale Plattformen maximieren diesen Effekt.

4. Psychologische Mechanismen

Warum reagieren wir online so intensiv? Mehrere psychologische Mechanismen greifen ineinander:

- Bindungsangst: Unsichere Bindungsstile verstärken sich durch digitale Ungewissheit
- Kognitive Verzerrungen: Katastrophisieren, Mind-Reading („er antwortet nicht = er liebt mich nicht“)
- Dopamin-Loop: Nachrichten-Check als Suchtverhalten – Belohnung durch Aufmerksamkeit
- Fear of Missing Out (FOMO): Angst, dass der Partner ohne mich Wichtiges erlebt

Schlüsselerkenntnis: Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen online und offline, denn soziale Schmerzen sind echte Schmerzen.

5. Bindungsstile im digitalen Kontext

Unser Bindungsstil bestimmt entscheidend, wie wir mit digitaler Kommunikation umgehen:

- Sicher gebunden: Hält Nicht-Erreichbarkeit aus, keine Panikreaktion bei ausbleibenden Nachrichten
- Ängstlich-ambivalent: Überprüft ständig Nachrichten, interpretiert Reaktionszeiten, sucht Rückversicherung
- Vermeidend gebunden: Nutzt digitale Distanz als Rückzug, lehnt ständige Konnektivität ab
- Desorganisiert: Wechsel zwischen Nähe suchen und Distanzierung – auch digital ambivalent

Das Kennen des eigenen Bindungsstils ist der erste Schritt zur Veränderung.

6. Konflikte durch digitale Kommunikation

Digitale Kommunikation schafft neue Konfliktmuster und verstärkt bestehende:

- Fehlende Nonverbalität: über 90% der Kommunikation (Stimme, Mimik, Gestik) gehen per Text verloren
- Konflikte per WhatsApp: Eskalation durch Schriftlichkeit – alles bleibt dokumentiert
- Phubbing: Den Partner zugunsten des Smartphones ignorieren – ständige Ablenkung
- Digitale Grenzverletzungen: Heimliches Lesen von Nachrichten, Account-Überprüfung
- Online vs. Offline-Identität: Der „öffentliche“ vs. der private Partner

Regel für Paare: Schwierige Gespräche gehören nicht ins Smartphone.

7. Chancen der digitalen Kommunikation für Paare

Digitalität bietet auch echte Chancen für Paare, wenn sie bewusst genutzt wird:

- Nähe trotz Distanz: Videoanrufe, geteilte Playlists, gemeinsame Serien-Abende per Stream
- Neue Intimität: Sprachnachrichten transportieren Emotionen besser als reiner Text
- Gemeinsames Wachstum: Paartherapie-Apps, Reflexions-Tools, Online-Paarseminare
- Vernetzung & Community: Austausch mit anderen Paaren, weniger Scham durch Anonymität
- Unterstützung im Alltag: Geteilte Kalender, Aufgabenlisten, gemeinsame To-Dos

Die Technologie ist neutral. Was zählt, ist die Intention hinter ihrer Nutzung.

8. On- & Offline in Balance

Paare brauchen gemeinsame Vereinbarungen für die digitale Welt.

- Digitale Auszeiten vereinbaren: Handy-freie Zeiten und Orte (z. B. Abendessen, Schlafzimmer)
- Transparenz ohne Kontrolle: Offenheit über Social-Media-Nutzung – keine gegenseitige Überwachung
- Reaktionszeit-Absprachen: Erwartungen klären, statt zu interpretieren
- Konflikte offline lösen: Wichtige Gespräche nicht per Chat führen
- Beziehungspflege priorisieren: Bewusste gemeinsame Zeit – offline und analog

Nicht die Frequenz der Kommunikation macht eine Beziehung stark, sondern ihre Qualität.

Hat der Vortrag Ihr Interesse geweckt?

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

Auf voiiio biete ich weiteren interessante Vorträge an und stehe darüber hinaus als Expertin für die Paar- & Beziehungsberatung, 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 05.11.2026 halte ich den nächsten Vortrag zum Thema „Unsichtbare Kontrolle: Wie Manipulation Beziehungen formt“



Wie sich Partnerschaften im digitalen Zeitalter verändern mit **Monika Stepan**

Erleben Sie, wie Chats und Emojis die Art, wie wir lieben, verändert! Wir diskutieren Chancen und Herausforderungen moderner Beziehungen. Entdecken Sie neue Konfliktmuster, die durch digitale Kommunikation entstehen, und lernen Sie, wie Paare ihren individuellen Weg zwischen On- und Offline finden.

Deutsch Deutsch, English — Do, 25. Jun 19:00 – 20:00 Uhr [Platz sichern](#)



Wie Beziehungen funktionieren - Mythen aufgeklärt mit **Dr. Judith Gastner**

Eine glückliche Beziehung gilt als der wichtigste Faktor für Gesundheit & Lebenszufriedenheit – umso erstaunlicher ist es, dass sich die wenigsten Paare damit beschäftigen, wie sie gelingt. Wir nehmen verbreitete Beziehungsmythen unter die Lupe und zeigen aus paartherapeutischer Sicht, was es für Glück (nicht) braucht.

Deutsch Deutsch, English — Di, 14. Jul 19:30 – 20:30 Uhr [Platz sichern](#)

Auf Wiedersehen

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!