

Nähe & Distanz

1. Nähe-Distanz-Ampel

Jeder Partner beschreibt spontan, wo er gerade auf einer „Nähe-Distanz-Skala“ (Rot = zu nah, Gelb = im Balancebereich, Grün = zu weit weg) steht. Kurz erklären, warum – ohne Diskussion.

Ziel: Verständnis, keine Lösung.

2. 5-Minuten-Nähe

Täglich 5 Minuten bewusst körperliche Nähe (z. B. Händchenhalten, Umarmung), ohne dass daraus Sex entstehen muss.

Fokus auf Berührung ohne Erwartung.

3. Abstand mit Ansage

Wenn jemand Rückzug braucht, sagt er: „Ich brauche 30 Minuten für mich, danach komme ich zurück.“ Das schafft Sicherheit, dass Distanz kein Beziehungsabbruch ist.

4. Nähe über geteilte Aktivität

Wählt eine neutrale, kurze Aktivität (z. B. Kaffee zusammen trinken, kurzen Spaziergang) – Fokus auf Miteinander, ohne belastende Themen.



5. Wechselspiel-Tag

Ein Tag lang bewusst abwechseln: Eine Stunde Nähe (gemeinsam essen, reden, berühren), dann eine Stunde Distanz (jeder macht etwas allein). Hilft, den eigenen Rhythmus zu spüren.

6. „Nur zuhören“-Moment

Einer erzählt, wie er sich gerade fühlt in Bezug auf Nähe/Distanzerleben, der andere hört nur zu und bedankt sich – ohne Kommentar oder Lösungsvorschlag.

Fühlst du dich erdrückt oder sehnst du dich nach mehr Nähe?

Wenn die Balance verloren geht, entstehen Missverständnisse, Rückzug oder das Gefühl, nicht mehr wirklich verbunden zu sein.

Ich schenke euch eine **60-minütige, kostenfreie Online-Sitzung**, in der wir herausfinden, wie ihr eure Verbindung neu ausrichten könnt – damit Nähe wieder wohltuend ist und Distanz nicht mehr trennt.

Schreibt mir einfach eine E-Mail an beratung@growapie.de mit dem Code GROW4 – gerne auch, ob ihr als Paar oder einzeln starten möchtet.

