So wirst du wieder unwiderstehlich!

Der 5-Schritte-Plan, um als Mann wieder Anziehung & Leidenschaft zu entfachen



Johannes Link



EINSTIEG

Kurz nach elf

Sie liegt neben dir und scrollt auf dem Handy. Du rückst ein Stück näher und legst die Hand auf ihre Hüfte.

„Ich bin müde."

Sie sagt es nicht böse. Sie sagt es so, wie man „Machst du das Licht aus?" sagt. Dann dreht sie sich weg.

Du liegst da und rechnest. Vier Wochen? Acht? Du weißt es genau, auch wenn du so tust, als wüsstest du es nicht.

Am nächsten Morgen räumst du die Spülmaschine aus, bevor sie aufsteht. Du fragst, ob du die Kinder zur Schule bringen sollst. Du bist freundlich und gibst dir mehr Mühe als sonst. Irgendwo in dir hoffst du, dass sie es bemerkt.

Sie bemerkt es. Es ändert nichts.

Im Büro triffst du Entscheidungen, und Projekte werden umgesetzt, weil du anpackst. Zu Hause weißt du nicht mehr, wie du deine eigene Frau berühren sollst, ohne dass sie genervt mit den Augen rollt oder es sich wie ein Betteln anfühlt.

Du fragst dich manchmal, ob ihr wirklich noch ein Paar seid oder nur noch WG-Mitbewohner.

Versteh mich nicht falsch: Als Team funktioniert ihr super und bekommt den Alltag gemeistert. Aber von Nähe, von Zärtlichkeit oder von dem Feuer, das mal da war, ist nicht mehr viel übrig geblieben.

Eigentlich wünschst du dir wieder mehr Nähe in Form von Umarmungen, Küssen und mal wieder richtig schönem Sex zusammen. Aber jedes Mal, wenn du einen Schritt auf sie zu machst, macht sie einen zurück.

Und du fragst dich, ob ihr das wieder hinbekommt. Oder ob es jetzt dein Schicksal ist, in so einer Beziehung zu sein.

Vielleicht hast du Angst, dass es immer schlimmer wird und sie dich irgendwann verlässt.

Wenn du dich darin wiedererkennst, dann geht es dir so wie vielen Männern. Ja, tatsächlich ist dieses Problem weiter verbreitet, als du denkst. Es redet nur keiner darüber.

Viele geben dann die Hoffnung auf, denken darüber nach, ihre Versuche komplett einzustellen, und akzeptieren einfach, dass „sie so ist".

Mach nicht denselben Fehler.

Genau dieser Gedankengang hält das Problem weiter am Leben.

Wenn du ehrlich bist, ahnst du längst, wo das Problem liegt: nicht bei ihr, sondern bei dir. Im Job weißt du genau, wer du bist. Zu Hause verlierst du dich, stellst deine Bedürfnisse zurück und fragst dich leise, ob du überhaupt noch gut genug für sie bist.

Darunter sitzt eine Angst, die du kaum aussprichst. Dass jeder Annäherungsversuch wieder mit einer Abweisung endet. Dass du sie mit deiner Bedürftigkeit noch weiter wegschiebst. Und dass eure Sexualität einfach einschläft und nicht mehr aufwacht.

Dabei willst du gar nicht so viel. Du willst, dass sie dich wieder ansieht wie früher. Dass sie Lust auf dich hat, weil sie dich will, und nicht, weil sie irgendein Pflichtgefühl hat und dann sagt: „Dann mach halt schnell."

Das Problem ist: Die meisten Männer wissen nicht, wie Anziehung funktioniert, und die meisten Tipps, die da draußen kursieren, schaden dir eher.

Dieses E-Book zeigt dir in fünf Schritten, was du stattdessen tust.

BEVOR ES LOSGEHT

Für wen dieses E-Book ist

Dieses E-Book ist für dich, wenn du in einer festen Beziehung lebst und mindestens einer dieser Sätze stimmt:

- Deine Frau hat kaum noch Lust auf dich, oder Sex findet gar nicht mehr statt.
- Ihr funktioniert als Team, aber ihr lebt wie Mitbewohner.
- Je mehr du dich bemühst, desto weiter zieht sie sich zurück.
- Du hast manchmal Angst, dass sie irgendwann geht.

Es ist nicht für dich, wenn du Single bist und Flirt-Tipps suchst. Es ist auch nicht für dich, wenn du einen Trick willst, mit dem du sie herumkriegst. Auf den nächsten Seiten geht es um dein Verhalten und nicht um ihres.

ÜBER MICH

Wer hier schreibt



Ich bin Johannes Link. Seit über 15 Jahren beschäftige ich mich mit Persönlichkeitsentwicklung, und seit 4 Jahren begleite ich Männer, die im Beruf erfolgreich sind und zu Hause die Anziehung verloren haben, dabei, wieder Anziehung aufzubauen, sodass ihre Frau wieder Lust hat.

Vielleicht kennst du mich aus dem Männer Onlinekongress, einem der größten Online-Formate für bewusste Männer, bei dem ich bereits das 4. Jahr in Folge viele Experten rund um Männlichkeit, Beziehungen & Persönlichkeitsentwicklung interviewe.

Im Podcast „Warum hat mir das noch keiner gesagt?“ spreche ich über das, was Männer eigentlich von ihren Vätern über Männlichkeit & Beziehung hätten lernen sollen, was ihnen aber nie jemand beigebracht hat.

15+
Jahre Persönlichkeits-entwicklung

4
Jahre Coaching für Männer

4.
Jahr Männer Onlinekongress

Wie ich dazu kam

2022 war ich mit meiner damaligen Freundin auf Bali. Wir waren fast drei Jahre zusammen, und ich dachte, es sei alles gut. Ich hielt mich für einen richtig guten Freund.

Dann sagte sie mir, dass sie Gefühle für einen anderen Mann hat und sich zu ihm hingezogen fühlt. Kurz darauf haben wir uns getrennt.

Ich verstand es nicht. Ich hatte doch alles versucht, richtig zu machen. Ich wollte sie glücklich machen und habe immer geschaut, dass es ihr gut geht.

Warum hat es dann trotzdem nicht funktioniert?

Diese Frage hat mich nicht mehr losgelassen. Ich habe mich intensiv mit mir selbst beschäftigt und mit der Dynamik zwischen Mann und Frau, bei vielen Lehrern und Mentoren.

> **Heute weiß ich: Dass ich es ihr immer recht machen wollte, war einer der Gründe, warum die Anziehung verloren gegangen ist.**

Noch im selben Jahr habe ich angefangen, meine Erkenntnisse an andere Männer weiterzugeben, weil ich gemerkt habe, dass ich damit nicht allein bin. Seitdem habe ich mich ausbilden lassen und arbeite als Coach für Männer, die – so wie ich damals – mit ihren Frauen und ihrer Beziehungsdynamik nicht weiterwissen.

Was du am Ende mitnimmst

Dieses E-Book ist das, was ich mir 2022 auf Bali gewünscht hätte.

Wenn du es zu Ende gelesen hast, verstehst du, warum deine Frau sich zurückzieht, obwohl du dir so viel Mühe gibst. Du erkennst, an welchen Stellen du von ihr ziehst, statt zu führen. Und du hast fünf konkrete Schritte, mit denen du ab heute Abend anders handelst: ohne Betteln, ohne Druck und ohne endlose Diskussionen.

Du musst dafür nicht netter werden und dich auch nicht verbiegen. Du wirst wieder der Mann, zu dem sie sich hingezogen fühlt und bei dem sie bleiben will. Genau darum geht es im Titel: **So wirst du wieder unwiderstehlich für sie.**



DAS GRUNDPRINZIP

Warum es so wie bisher nicht funktioniert

Anziehung lässt sich nicht verdienen. Je mehr du ziehst, desto weiter weicht sie zurück.

Viele Männer haben früh gelernt, dass Leistung belohnt wird. In der Schule gab es gute Noten, von den Eltern Lob, im Beruf Anerkennung und Geld. Das hat funktioniert, also übertragen sie es auf ihre Beziehung.

Sie machen viel, sind für ihre Frau da, tun ihr Gefallen und versuchen, alles richtig zu machen. Insgeheim hoffen sie, dass daraus Anziehung entsteht.

In der Beziehung funktioniert das nicht, denn Anziehung lässt sich nicht verdienen. Deshalb schauen wir uns an, was auf Anziehung einzahlt und was sie absterben lässt.

Hinter all der Mühe und deinem Einsatz steckt meist eine versteckte Hoffnung: Sie soll dir zeigen, dass bei euch alles gut ist. Dass du gut genug bist. In dem Moment, in dem du ihre Bestätigung suchst, brauchst du etwas von ihr.

Mach einfach mal den Selbsttest: Wie geht es dir, wenn sie sich zurückzieht? Wenn keine Bestätigung kommt? Wenn sie keine Lust mehr auf dich hat? Den meisten Männern geht's dann beschissen.

Wenn du sie brauchst, damit es dir gut geht, **ziehst** du an ihr und ihrer Energie. Du bist dann nicht stabil in dir, sondern hängst an ihrer Reaktion und ihrem Wohlwollen.

Darauf reagieren Frauen sehr empfindlich. Sie weicht zurück, nimmt Abstand, und die Anziehung stirbt weiter ab.

Die 3 Arten, wie Männer sich in Beziehungen verhalten

1

Ziehen

Du drängst, fragst nach, willst reden und suchst Nähe & Bestätigung. Druck erzeugt Gegendruck: Sie weicht aus, du ziehst stärker. So entsteht keine Verbindung.

2

Rückzug

Wenn nichts zurückkommt, gibst du auf, bist beleidigt und wartest ab. Das nimmt zwar den Druck heraus, aber du kapselst dich ab. Auch so entsteht keine Verbindung.

3

Führen

Du brauchst nichts von ihr, weißt aber, was du willst, gehst voran und setzt Grenzen, wenn nötig. Das ist männliche Führung in der Beziehung, und erst darauf kann wieder Anziehung entstehen.

AUF EINEN BLICK

Ziehen oder Führen

Wenn du ziehst	Wenn du führst
Du suchst Nähe und brauchst ihr Ja	**Du bietest Nähe an und kannst ein Nein stehen lassen**
Du bist nett, damit etwas zurückkommt	**Du gibst und bist auch happy, wenn nichts zurückkommt**
Ihre schlechte Laune zieht dich herunter	**Ihre schlechte Laune ist ihre Sache, du bleibst ruhig**
Du fragst, was sie will	**Du machst einen Vorschlag**
Du beschwerst dich über den fehlenden Sex	**Du zeigst ihr, dass du sie willst**

Jede Zeile der Tabelle ist einer der fünf Schritte. Schritt 1 und 2 nehmen den Druck heraus. Schritt 3 macht dich stabil. Schritt 4 und 5 bringen die Führung.

Die Reihenfolge zählt. Wer führen will, bevor er aufgehört hat zu ziehen, macht nur auf neue Art Druck.



1

SCHRITT 1 · DRUCK RAUSNEHMEN

Solang du ziehst, geht sie auf Distanz

Je mehr du ziehst, desto weiter weicht sie zurück. Wenn du ihre Bestätigung brauchst, reagiert sie darauf sehr allergisch.

DIE SITUATION

Du rückst im Bett näher, und sie sagt: „Heute nicht."

WAS DU BISHER TUST

Du drehst dich wortlos weg, und sie spürt deinen Groll durch die Matratze. Oder du fragst: „Was ist denn los? Liegt es an mir?" Oder du sagst am nächsten Tag: „Wir hatten seit Wochen keinen Sex."

Alle drei Reaktionen machen dasselbe: Sie bauen Druck bei ihr auf.

WAS DU STATTDESSEN TUST

Du nimmst das Nein an, ohne es zu bestrafen. „Okay. Schlaf gut." Ein Kuss auf die Schulter, dann drehst du dich um. Kein Seufzen und kein Schweigen am nächsten Morgen.

WARUM DAS FUNKTIONIERT

Hier sitzt der erste Anziehungskiller: **Bedürftigkeit.** Solange ihr Ja dein Beweis ist, dass mit dir alles stimmt, muss sie eine Rolle einnehmen, die sie nicht möchte. Erst wenn ihr Nein nichts kostet, ist das Ja wirklich freiwillig.

DEINE AUFGABE

Sieben Tage nichts von ihr wollen

Versuch sieben Tage lang, nichts von ihr zu bekommen. Keinen Sex, keine Bestätigung, kein „Ist zwischen uns alles gut?".

Du bleibst dabei freundlich und anwesend. Das ist kein Rückzug und keine Strafe, und sie muss davon nichts wissen.

Schreib jeden Abend zwei Dinge auf:

- Wo habe ich heute etwas von ihr gebraucht?
- Wo habe ich Druck gemacht, mit einem Satz, einem Blick, einem Seufzer oder einer Erwartung?

Du wirst merken, wie oft du ziehst. Viele Männer erleben in dieser Woche auch, dass sie lockerer wird, einfach weil der Druck fehlt.

Wichtig: Das ist der Anfang und noch nicht die Lösung. Wenn du nur Raum gibst und danach nichts von dir kommt, verläuft es im Sand. Dafür sind die Schritte 3 bis 5 da.



2

SCHRITT 2 · DRUCK RAUSNEHMEN

Hör auf, mit Gefallen zu bezahlen

Nettigkeit mit Erwartung fühlt sich für sie an wie Druck in Geschenkpapier.

DIE SITUATION

Samstag. Du hast eingekauft, die Kinder zum Sport gefahren, abends gekocht und ihr ein Glas Wein hingestellt. Später im Bett passiert nichts. Du merkst, wie Wut hochkommt: nach allem, was ich heute gemacht habe.

WAS DU BISHER TUST

Du tust Gefallen und machst gleichzeitig eine Aufstellung im Kopf. Du sprichst sie nie aus, aber sie existiert: Ich tue das für dich, also schuldest du mir etwas. Der Therapeut Robert Glover nennt das einen verdeckten Vertrag.

WAS DU STATTDESSEN TUST

Stell dir vor jeder netten Geste eine Frage: **Würde ich das auch tun, wenn heute Abend garantiert nichts zurückkommt?**

- **Wenn ja:** Tu es und vergiss es.
- **Wenn nein:** Lass es, oder sag offen, was du willst. „Ich hätte heute Abend gern Zeit mit dir, nur wir zwei."

Ein offener Wunsch ist eine Einladung, die sie annehmen oder ablehnen kann. Eine versteckte Rechnung ist eine Schuld, von der sie nichts weiß.

WARUM DAS FUNKTIONIERT

Sie spürt deine Erwartung. Deine Fürsorge und deine netten Gesten haben leider eine Klausel im Kleingedruckten. Sie merkt es und du wirst frustriert, weil sie einen Vertrag bricht, den sie nie unterschrieben hat.

Das heißt nicht, dass du jetzt im Haushalt weniger machst. Du trägst deinen Teil, weil es euer gemeinsames Leben ist. Er ist nur keine Anzahlung auf Sex, Nähe oder andere Gefallen von ihr.

DEINE AUFGABE

Drei verdeckte Verträge finden

Schreib drei Dinge auf, die du in der letzten Woche für sie getan hast, obwohl du eigentlich keinen Bock drauf hattest, und hinter denen heimlich eine Hoffnung steckte, etwas zurückzubekommen. Du musst erst mal nichts daran ändern. Es reicht, wenn du es siehst.



3

SCHRITT 3 · STABIL WERDEN

Bleib stehen, wenn sie stürmt

Bei einem Mann, der stabil bleibt, kann sie sich fallen lassen.

DIE SITUATION

Sie kommt nach Hause und stellt die Tasche hart auf den Stuhl. „Hier sieht es ja wieder aus." Der Ton ist scharf.

WAS DU BISHER TUST

Du beschwichtigst: „Entschuldige, ich mache das gleich. Habe ich etwas falsch gemacht?" Oder du verteidigst dich: „Ich habe auch den ganzen Tag gearbeitet." Oder du verschwindest ins Arbeitszimmer.

In allen drei Fällen bestimmt ihre Stimmung, wie es dir geht.

WAS DU STATTDESSEN TUST

Atme aus, bevor du antwortest, und bleib im Raum. Antworte ruhig auf das, was gerade da ist: „Du klingst, als hättest du einen harten Tag gehabt."

Dann hörst du zu. Du reparierst nichts und beziehst nichts auf dich.

Wenn sie dich tatsächlich angreift, sagst du einmal und ruhig: „Ich höre dir zu. In diesem Ton rede ich nicht mit dir."

WARUM DAS FUNKTIONIERT

Der zweite Anziehungskiller ist **emotionale Unsicherheit.** Wenn ihre Laune dich umwirft, muss sie auf dich aufpassen. Bei einem Mann, den sie stabil halten muss, kann sie sich nicht fallen lassen.

Deine Ruhe zeigt ihr, dass sie bei dir so sein kann, wie sie gerade ist. Aus dieser Sicherheit heraus kann sie sich wieder öffnen.

DEINE AUFGABE

Bis drei zählen

Zähl beim nächsten scharfen Satz innerlich bis drei und atme tief in den Bauch, bevor du etwas sagst. Mach dir bewusst: Es geht vermutlich gerade nicht um dich.

Mehr brauchst du diese Woche nicht.



4

SCHRITT 4 · FÜHRUNG ZEIGEN

Triff Entscheidungen

Jede Entscheidung, die du ihr abnimmst, entlastet sie. Wer entlastet ist, hat wieder Platz für Lust.

DIE SITUATION

Freitagabend. „Was wollen wir am Wochenende machen?“ – „Weiß nicht. Was willst du?“ – „Mir egal, entscheide du.“ Am Sonntagabend habt ihr nichts unternommen, und sie ist enttäuscht, ohne es zu sagen.

WAS DU BISHER TUST

Du fragst, weil du rücksichtsvoll sein willst. Bei ihr kommt etwas anderes an: noch eine Entscheidung, die an ihr hängt. Oft organisiert sie ohnehin schon den halben Familienkalender.

WAS DU STATTDESSEN TUST

Du machst einen Vorschlag mit fertigem Plan: „Samstag um sieben gehen wir essen. Ich habe reserviert, und meine Mutter nimmt die Kinder.“

Sie darf Nein sagen. Dann hast du einen zweiten Vorschlag, oder ihr entscheidet neu.

Führen heißt hier nicht, über sie zu bestimmen und ihre Wünsche zu ignorieren. Es heißt, den ersten Schritt zu machen, auch mal Ablehnung zu riskieren und dann eine gute Lösung für alle zu finden.

WARUM DAS FUNKTIONIERT

Der dritte Anziehungskiller ist **fehlende Führung.** Ein Mann, der im Beruf entscheidet und zu Hause nur fragt, wird für sie zu einer weiteren Person, um die sie sich kümmern muss. Jede Entscheidung, die du ihr abnimmst, entlastet sie. Wer entlastet ist, hat wieder Platz für Lust.

DEINE AUFGABE

Einen Abend komplett planen

Plane diese Woche eine Sache für euch beide komplett durch: Ort, Uhrzeit, Kinderbetreuung. Sag ihr klar, was du willst, und nicht als Frage.



5

SCHRITT 5 ·SEXUELL FÜHREN

Verführst du sie nur, wenn du Sex willst?

Wenn du sie nur verführst wenn du Sex willst, weiß sie schon was kommt und blockt ab.

DIE SITUATION

Den ganzen Tag lief ihr nebeneinander her: Job, Kinder, Einkauf. Kein Kuss, kein Blick, keine Berührung. Kurz nach elf im Bett wandert deine Hand plötzlich zu ihr rüber. Sie dreht sich weg: „Ich bin müde."

WAS DU BISHER TUST

Du fängst erst dann an, sie zu berühren und zu verführen, wenn du Sex willst. Damit hat jede Berührung von dir eine Absicht. Sie spürt sofort: Jetzt soll etwas entstehen.

Wenn sie in diesem Moment keine Lust hat, bleibt ihr nur eins: abblocken. Selbst die Hand, die sie eigentlich genießen würde. Sonst sagt sie ja Ja zu etwas, das sie gerade nicht will.

WAS DU STATTDESSEN TUST

Du verführst sie den Tag über, und zwar gerade in den Momenten, in denen es gar nicht weitergehen kann.

- Morgens im Flur, kurz bevor du los musst: ein langer Kuss. Dann gehst du.
- In der Küche, während die Kinder am Tisch sitzen: deine Hand an ihrer Taille, ein Blick, ein Lächeln.
- Beim Abendessen mit Freunden flüsterst du ihr ins Ohr: „Du siehst verdammt gut aus heute."

Danach machst du ganz normal weiter. Du willst in diesem Moment nichts von ihr, und genau das spürt sie.

WARUM DAS FUNKTIONIERT

Wenn Berührung nicht mehr automatisch heißt „Er will Sex", muss sie sich nicht mehr schützen. **Sie kann deine Nähe wieder genießen, statt sie abzuwehren.**

Bei vielen Frauen in langen Beziehungen entsteht Lust eher als Antwort auf eine Stimmung als von allein. Diese Spannung baust du über den Tag auf und nicht erst um elf im Bett. Und wenn es abends dann doch passiert, kommt es von beiden Seiten.

DEINE AUFGABE

Ein Moment pro Tag, der nicht "mehr" will.

Berühre, küsse oder flirte mit ihr jeden Tag mindestens einmal in einer Situation, in der nichts weiter passieren kann. Und dann geh weiter.

SELBSTTEST

Selbttest: Ziehst du oder führst du?

Kreuz an, was in den letzten vier Wochen auf dich zutraf. Sei dabei genauer, als dir lieb ist.

- [ ] 1 Wenn sie mich abweist, bin ich danach stunden- oder tagelang verstimmt.
- [ ] 2 Ich frage regelmäßig, was sie möchte, und richte mich danach.
- [ ] 3 Ich tue ihr Gefallen und bin enttäuscht, wenn nichts zurückkommt.
- [ ] 4 Ich zähle innerlich mit, wie viel ich für die Beziehung tue.
- [ ] 5 Wenn sie schlecht gelaunt ist, suche ich den Fehler bei mir.
- [ ] 6 Ich vermeide Themen, die Streit auslösen könnten.
- [ ] 7 Die meisten Pläne für uns beide macht sie.
- [ ] 8 Ich sage oft: „Mir egal, entscheide du."
- [ ] 9 Ich berühre sie meistens dann, wenn ich Sex will.
- [ ] 10 Ich habe den fehlenden Sex mehrfach angesprochen, ohne dass sich etwas geändert hat.

Auswertung

0 bis 3	Du ziehst an einzelnen Stellen. Arbeite gezielt an dem Schritt, bei dem deine Kreuze sitzen.
4 bis 6	Deine Muster zeigen sich ganz deutlich. Durch die Aufgaben wirst du mehr Klarheit und erste Schritte machen.
7 bis 10	Ziehen (Bedürftigkeit) ist dein Normalzustand. Heißt nicht, dass du da nicht wieder herauskommst, aber allein wird es zäh.

Die Aussagen gehören paarweise zu den Schritten: 1 und 2 zu Schritt 1, 3 und 4 zu Schritt 2 und so weiter. **Wo du zwei Kreuze hast, liegt dein größter Hebel.**

AUS DER PRAXIS

Was bei Stefan passiert ist

Als Stefan zu mir kam, war seine Beziehung schon vorbei. (Name geändert)

Er und seine Freundin hatten sich über mehrere Jahre immer wieder in Streit und Drama verhakt. Sexuell lief schon lange nichts mehr. Am Ende trennten sie sich, und er zog aus.

Ganz weg war er damit nicht. Die beiden haben eine gemeinsame Tochter, also sahen sie sich weiter regelmäßig.

Als er ins Coaching kam, ging es nicht darum, sie zurückzugewinnen. Es ging um ihn: ihn wieder aufzubauen, hinzuschauen, welche Dynamiken sie in ihrer Beziehung gelebt hatten, und diese für die Zukunft und die nächste Beziehung ein für alle Mal zu klären.

Doch sie nahm seine Veränderung wahr, und nach ein paar Wochen näherte sie sich auf einmal wieder an ihn an. Nicht nur das, sie entwickelte auch wieder Lust auf ihn.

Er verstand die Welt nicht mehr. Nachdem sie gegangen war und sie vorher monatelang keinen Sex mehr hatten, bekam sie auf einmal nicht genug von ihm und wollte ihn schließlich zurück.

Der wichtigste Teil kommt danach: Er ist nicht sofort zurückgegangen. Er hat gewartet, weil er sicher sein wollte, dass er sich nicht aus alter Gewohnheit in etwas stürzt, das ihm nicht guttut.

Der Mann, der früher um jedes Zeichen von ihr gekämpft hätte, konnte jetzt in Ruhe prüfen, ob er das überhaupt will.

Am Ende passte es, und sie kamen wieder zusammen. Irgendwann sagte sie zu ihm:

> **„Ich fühle mich so sicher bei dir.**
>
> – Stefans Partnerin

DER NÄCHSTE SCHRITT

Warum Wissen allein nicht reicht

Du kennst jetzt die fünf Schritte und hast dich vermutlich in einigen davon wiedererkannt.

Wissen allein verändert aber noch keine Dynamik. Das meiste, was du in deiner Beziehung tust, passiert automatisch. Diese Muster sitzen nicht im Kopf, sondern in deinem Nervensystem. Meist sehen sie aus wie Liebe, Rücksicht oder Fürsorge, und du hast sie lange vor dieser Beziehung gelernt.

In dem Moment, in dem sie sich wegdreht, ist der alte Reflex schneller als jeder Plan.

Solche Muster zu verändern, braucht Zeit. Es braucht ehrliches Feedback von außen, Reflexion und jemanden, der dir zeigt, wo du gerade wieder ziehst. Und es braucht Begleitung für den Moment, in dem es beim ersten Mal nicht klappt und du nicht weißt, was du jetzt tun sollst.

Dann hilft es, jemanden an deiner Seite zu haben, der diesen Weg selbst gegangen ist und viele Männer dabei begleitet hat. Jemanden, der diese Dynamiken kennt und dir sagt, was in deiner Beziehung gerade passiert.

Mit mir arbeiten

Genau dafür gibt es mein Coaching. Es gibt verschiedene Wege, mit mir zusammenzuarbeiten und diese Dynamiken langfristig zu verändern. Welcher zu dir passt, finden wir gemeinsam heraus.

Wenn ein Coaching für dich grundsätzlich infrage kommt, buch dir ein kostenloses Erstgespräch.

Was im Erstgespräch passiert

1. Wir schauen uns deine Situation und deine Beziehung im Detail an.
2. Du bekommst ein ehrliches Feedback von mir, was gerade zwischen euch passiert.
3. Ich prüfe, ob ich dir helfen kann, und du prüfst, ob du diesen Weg mit mir gehen willst.
4. Wir klären, welche Form der Zusammenarbeit für dich die beste ist.
5. Am Ende entscheidest du, ob wir zusammenarbeiten.



DEIN KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH

Wieder mehr Nähe, mehr Anziehung & mehr Intimität

Wenn du bereit bist, wirklich etwas zu verändern in deinem Leben und in deiner Beziehung, damit ihr wieder mehr Nähe, mehr Anziehung & mehr Intimität habt, dann komm jetzt ins kostenlose Erstgespräch.

Das Gespräch ist der erste Schritt in ein Coaching. Aber auch wenn du dich am Ende entscheidest, den Weg allein zu gehen, wirst du hilfreiche Erkenntnisse für dich mitnehmen.

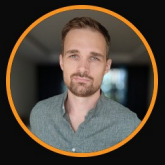
Jetzt kostenloses Erstgespräch sichern

johannes-link.com/kontakt

Egal ob du das Erstgespräch sicherst oder nicht – Hör auf jeden Fall rein:

Ich präsentiere meinen Podcast „Warum hat mir das noch keiner gesagt?“.
Dort spreche ich über alle Themen rund um Männlichkeit, Beziehungen und Persönlichkeitsentwicklung.

podcast.johannes-link.com



Johannes Link

Coach für Männer · Männliche Führung in der Beziehung