



Emotionale Präsenz: Wie du in Beziehungen innerlich erreichbar bleibst

Emotionale Präsenz bedeutet, dass
du innerlich erreichbar bleibst:
für dich, für den anderen, und für die
gemeinsame Verbindung.



Viele Menschen wünschen sich Nähe,
aber geraten in Stress, sobald Beziehung intensiver wird:

- sie ziehen sich zurück,
- sie frieren innerlich ein,
- sie werden widersprüchlich,
- oder sie funktionieren nur noch.

Dieses Workbook hilft dir zu verstehen,
was emotionale Präsenz bedeutet, warum sie so entscheidend für
Beziehungssicherheit ist und wie du lernst, im Kontakt bei dir zu
bleiben — auch dann, wenn Emotionen stark werden.

***emotionale Präsenz ist der entscheidende Faktor dafür,
ob Beziehung Sicherheit schenkt oder Stress erzeugt.***

01 Was emotionale Präsenz wirklich bedeutet

Emotionale Präsenz ist keine permanente Aufmerksamkeit und keine ständige emotionale Offenheit.

» Emotionale Präsenz bedeutet:

- du spürst dich selbst, während du in Kontakt bist
- du kannst deine Gefühle wahrnehmen, ohne sie zu verdrängen
- du kannst reagieren, ohne zu überreagieren
- du kannst beim anderen sein, ohne dich selbst zu verlieren
- du bleibst erreichbar, auch wenn es innerlich unangenehm wird

» Emotionale Präsenz ist die Grundlage für:

- Empathie
- Verbindung
- Regulierung
- Stabilität
- Vertrauen



02 **Warum vielen Menschen emotionale Präsenz fehlt**

» Fehlende Präsenz entsteht selten aus Gleichgültigkeit.
Sie entsteht aus Überforderung.

Typische Prägungen



- **In der Kindheit waren Bezugspersonen emotional unzuverlässig.**
- **Gefühle wurden nicht benannt oder wurden abgewertet.**
- **Konflikte waren bedrohlich oder unberechenbar.**
- **Nähe bedeutete Anpassung statt Sicherheit.**
- **Es gab kein Vorbild für emotionale Erreichbarkeit.**

Das Nervensystem gewöhnt sich daran,
Gefühle schnell zu unterdrücken,
um Spannung zu vermeiden.

- » Das führt später dazu, dass Menschen:
- innerlich abschalten
 - in Stress geraten, wenn Nähe entsteht
 - sich zurückziehen
 - ihre Gefühle nicht regulieren können
 - Nähe mit Verlust von Kontrolle verwechseln

***Emotionale Distanz ist dann keine Entscheidung,
sondern ein Schutzmechanismus***

03

Woran du erkennst, dass du im Kontakt nicht präsent bist

Emotionale Abwesenheit zeigt sich subtil:

- du hörst zu, aber du bist innerlich weg
- du antwortest, aber du spürst nichts
- du sagst „es ist okay“, obwohl du überfordert bist
- du ziehst dich zurück, ohne es zu bemerken
- du merkst erst hinterher, dass du emotional nicht erreichbar warst
- du reagierst funktional, aber nicht verbunden

» **Ein wichtiger Hinweis:**

Wenn du dich im Kontakt selbst nicht spürst, bist du nicht präsent.

04

Der Preis fehlender Präsenz für Beziehungen



» Fehlende Präsenz führt zu:

- Missverständnissen
- Unsicherheit
- Distanz
- innerer Einsamkeit trotz Beziehung
- Misstrauen
- Verlust von Intimität

**Für den Partner wirkt es
wie**



- **Desinteresse**
- **emotionale Ablehnung**
- **Rückzug**
- **Gleichgültigkeit**
- **Ambivalenz**

Doch in Wahrheit ist es Überforderung
— nicht fehlende Liebe.

05

Wie du emotionale Präsenz wieder lernst



Emotionale Präsenz lässt sich erlernen.
Sie beginnt immer bei dir.

Wichtige Schritte:

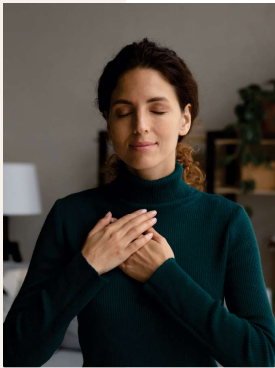
1. **Selbstwahrnehmung:** wahrnehmen, wann du innerlich aussteigst
2. **Regulation:** deinen Körper beruhigen, bevor du reagierst
3. **Langsamkeit:** Tempo reduzieren, um im Hier und Jetzt zu bleiben
4. **Grenzen:** stoppen, wenn etwas zu viel wird
5. **Verbalisieren:** sagen, was in dir passiert („Ich brauche kurz einen Moment“)
6. **Kontakt halten:** auch wenn es innerlich unangenehm wird

Emotionale Präsenz ist die Fähigkeit,
bei dir zu bleiben, während du beim anderen bist.

06

ÜBUNG: „Der Anker-Moment“

Diese Übung stärkt deine Fähigkeit, innerlich präsent zu bleiben — auch unter emotionaler Aktivierung.



» 1. Setze dich hin, lege eine Hand auf deinen Brustkorb.

Spüre den Kontakt.
Spüre deinen Atem.



» 2. Stell dir vor, du bist in einer realen Beziehungssituation, die dich stresst oder überfordert.

Eine Szene, in der du sonst innerlich weggehst.



» 3. Beobachte: Wo zieht sich dein Körper zurück?

– Brust, Magen, Schultern, Atem??

06

ÜBUNG: „Der Anker-Moment“



» 4. Sage innerlich:

„Ich bleibe bei mir.“

„Ich bin hier.“



» 5. Atme dreimal tief ein und verlängere die Ausatmung.



» 6. Stell dir nun vor, du begegnest der anderen Person in diesem Zustand: langsamer, verbundener, präsenter.

06

ÜBUNG: „Der Anker-Moment“



» 7. Frage dich:

„Was fühle ich?
Was brauche ich?
Was möchte ich kommunizieren?“

Notiere deine Antworten.

**Diese Übung vertieft deine innere
Präsenz
und schafft die Basis für stabile
Beziehungssituationen.**



Emotionale Präsenz ist kein Talent und kein Persönlichkeitsmerkmal.

Sie ist eine Fähigkeit, die aus innerer Ruhe, Selbstkontakt und Verlässlichkeit entsteht.

Sie ist das Fundament für:

- **echte Nähe**
- **Vertrauen**
- **Sicherheit**
- **Intimität**
- **stabile Beziehungen**
- **eine gesunde Selbstwahrnehmung**

Wenn du lernst, im Kontakt bei dir zu bleiben, verändert sich jede Beziehung: zu dir selbst, zu deinem Partner, zur Welt. Du wirst innerlich klarer, äußerlich ruhiger und emotional spürbarer. Präsenz ist die Form von Nähe, die niemand ersetzen kann.

Therapeutischer Impuls

Als Therapeutin erlebe ich täglich, wie stark sich Beziehungen verändern, sobald ein Mensch lernt, innerlich präsent zu bleiben.

Emotionale Präsenz ist kein Zustand, den man plötzlich erreicht, sondern eine Fähigkeit, die wächst – mit jedem Moment, in dem du dich dir selbst zuwendest.

Ich wünsche dir, dass dieses Workbook dir hilft, deine innere Stabilität zu stärken und Begegnungen so zu gestalten, dass sie dir guttun, statt dich zu erschöpfen.



*Danke, deine
Alex*

Folge mir für mehr Impulse auf
[beziehungen.verstehen](https://beziehungen.verstehen.de) und melde
dich gerne bei mir für eine
Einzelstunde oder Paartherapie
Sitzung.



info@neues-beginnen.de
www.neues-beginnen.de