



VALENTINA & KATHARINA

Schluss mit Streit

EUER BEZIEHUNGSGUIDE FÜR MEHR HARMONIE

Dein Workbook zur Video-Serie



Valentina & Katharina | V&K verbindet | www.vk-verbindet.at

Über uns



Valentina Webinger & Katharina Tuschek

Unser Ziel bei **V&K verbindet** ist es, das Beste aus jeder Beziehung herauszuholen und Paare zu einem **echten, lebendigen Miteinander** zu begleiten. Wir sind davon überzeugt, dass jedes Paar das Zeug dazu hat, **wieder zueinander zu finden** und eine Beziehung zu leben, die sich wirklich wie **Heimat** anfühlt.

Denn immerhin kommt man nicht zusammen, um nebeneinander herzuleben. Man kommt zusammen, weil man **wirklich** miteinander sein möchte und nicht, um jeden Abend mit dem Gefühl einzuschlafen, dass da eine unsichtbare Wand zwischen euch steht.

+24 Jahre **100 %** **+800 Stunden**
Berufserfahrung Weiterempfehlung Stunden an Ausbildung

Katharina – Juristin, eingetragene Mediatorin, Mutter von zwei Kindern und verheiratet.

Sie bringt **juristische Präzision, ruhige Klarheit und das tiefe Verständnis einer Frau, die selbst weiß, wie viel Energie eine Beziehung braucht und wie viel sie gibt, wenn sie wirklich funktioniert.**

Sie schafft Struktur dort, wo Chaos herrscht. Und Sicherheit dort, wo Unsicherheit dominiert.

Valentina – Sozialpädagogin, eingetragene Mediatorin, verheiratet.

Sie sieht, was andere übersehen. **Das Zögern vor einem Satz. Die Erschöpfung hinter einem Vorwurf. Die Sehnsucht hinter dem Streit.**

Sie schafft den Raum, in dem man sich endlich wieder aussprechen kann – ohne Angst, ohne Urteil und ohne das Gefühl verloren zu gehen.



Vielleicht kennt ihr das...

Ihr liegt abends nebeneinander im Bett. Und obwohl ihr euch so nahe seid – ihr könntet euch gerade nicht ferner sein.

Tagsüber funktioniert ihr. Kinder, Alltag, Termine. Einer kocht, der andere räumt auf. Morgens Kaffee, abends Erschöpfung.

Und irgendwann – ihr wisst nicht mehr genau wann – ist das echte Gespräch leiser geworden. Und dann noch leiser. Bis es fast verstummt ist.

Vielleicht streitet ihr. Immer über dasselbe. Immer mit demselben Ende.

Und ihr denkt euch: Warum reden wir überhaupt noch, wenn sich sowieso nichts ändert?

Oder ihr streitet gar nicht mehr. Weil einer von euch aufgehört hat zu kämpfen. Weil es einfacher ist zu schweigen. Weil die Hoffnung, dass der andere doch noch versteht, irgendwo auf der Strecke geblieben ist.



Und trotzdem seid ihr hier...

Das sagt alles.

Ihr habt das Workbook nicht geöffnet, weil ihr aufgegeben habt.
Ihr habt es geöffnet, weil da noch etwas ist. Ein Rest Hoffnung.

Ein leises Wissen: So soll es nicht bleiben.

Vielleicht ist es die Erinnerung daran, wie es einmal war.
Wie leicht es sich angefühlt hat, miteinander zu reden.
Wie selbstverständlich die Nähe war.
Wie sehr ihr euch einmal wirklich gesehen habt.
Oder es ist die Vorstellung davon, wie es sein könnte.
Nicht perfekt. Aber echter. Verbundener. Mehr wie ihr.

Was wir wissen – nach der Arbeit mit Paaren:

Das, was ihr gerade erlebt, ist kein Zeichen dafür, dass eure Beziehung gescheitert ist.
Es ist ein Zeichen dafür, dass etwas gehört werden möchte.
Nicht von einem Gericht. Nicht von Freunden, die Partei ergreifen. Sondern von euch selbst. Voneinander.

Genau dafür sind wir da. Und genau dafür hält ihr dieses Workbook gerade in den Händen.

Dieses Workbook ist kein Wundermittel, aber es ist ein Anfang.
Ein Raum, in dem ihr wieder anfangen könnt, miteinander zu reden. Wirklich. Ehrlich. Ohne Urteil.

Und manchmal – das erleben wir immer wieder – reicht genau das, um etwas zu bewegen.



Wie ihr dieses Workbook nutzt

Dieses Workbook ist der Begleiter zu unserer Video-Serie "Schluss mit Streit". Jedes Gespräch ist direkt auf ein Video abgestimmt – ihr bekommt nach jedem Video eine konkrete Übung, die das Gehörte in euren Alltag bringt.

So funktioniert es:

1. Video anschauen – alleine oder gemeinsam.
2. Impulsfrage aus dem Video kurz nachklingen lassen.
3. Das passende Gespräch im Workbook aufschlagen.
4. Antworten zuerst für euch aufschreiben – dann teilen.
5. Einander zuhören – ohne zu unterbrechen.

Unsere Bitte an euch:

Nehmt euch bewusst Zeit für jedes Gespräch.

Kein Handy. Kein Alltag.

Wenn ein Gespräch schwierig wird – stoppt.

Atmet.

Kommt später zurück.

Kein Gespräch hat ein Richtig oder Falsch.

Es geht nicht darum, wer Recht hat.

Es geht darum, wieder zueinander zu finden.



A photograph of two women in professional attire. The woman on the left has short brown hair and wears glasses and a dark grey top. The woman on the right has long brown hair and wears a light-colored sleeveless top. They are both looking down at documents they are holding, with markers in their hands, suggesting a collaborative work environment.

Gespräch

01

Wann haben
wir aufgehört,
uns wirklich
zuzuhören?

01

Wann haben wir aufgehört, uns wirklich zuzuhören?

In Video 1 haben wir gefragt: Wann hat das echte Zuhören aufgehört? Nicht wann wurde es schwierig – sondern wann ist das Hinhören leiser geworden?

Jetzt laden wir euch ein, diese Frage gemeinsam zu beantworten. Ehrlich. Ohne Schuld.

Frage 1

Wann habe ich zuletzt gespürt, dass du mir wirklich zuhörst – nicht nur wartest, bis ich fertig bin?

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

Frage 2

Was passiert bei mir innerlich, wenn ich das Gefühl habe, nicht wirklich gehört zu werden?

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

01

Wann haben wir aufgehört, uns wirklich zuzuhören?

Frage 3

Was bräuchte ich von dir, damit ich mich wirklich gehört fühle – konkret und im Alltag?

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

Eure Aufgabe aus Video 1:

Heute Abend: 5 Minuten – fragen & zuhören. Kein Handy.

"Was hat dich heute wirklich beschäftigt?"

Und dann: einfach zuhören.

Was nehme ich aus diesem Gespräch mit?

A photograph of two women from the chest up, facing each other and smiling. The woman on the left has short brown hair and wears glasses and a dark grey top. The woman on the right has long brown hair and wears a light-colored, textured sleeveless top. They appear to be in a collaborative or friendly conversation. The background is a plain, light grey. Overlaid on the image is the text 'Gespräch 02' and a question in German.

Gespräch

02

Was steckt
wirklich hinter
unserem Streit?

02

Was steckt wirklich hinter unserem Streit?

In Video 2 haben wir gezeigt: Hinter jedem Streit steckt ein Bedürfnis, das nicht gehört wurde. Nicht das Abwaschen ist das Problem. Sondern das Gefühl, das dahinter steckt. Dieses Gespräch hilft euch, genau das sichtbar zu machen.

Frage 1

Denkt an euren letzten richtigen Streit. Was war das Thema an der Oberfläche – und was hat euch darunter wirklich getroffen?

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

Frage 2

Was habe ich in diesem Streit wirklich gebraucht, was ich mir aber nicht zu sagen getraut habe?

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

02

Was steckt wirklich hinter unserem Streit?

Frage 3

Wenn ich ehrlich bin: Was brauche ich von dir generell, das ich selten oder nie ausspreche?

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

Eure Aufgabe aus Video 2:

Schreibt je einen Satz auf – für euch alleine:

"Was ich wirklich gebraucht hätte, war..."

Ihr müsst es noch nicht teilen. Erst aufschreiben – dann schauen, ob ihr es wagt.

Was nehme ich aus diesem Gespräch mit?



Gespräch

03

Wer kämpft bei
uns und wer
zieht sich
zurück?

03

Wer kämpft bei uns und wer zieht sich zurück?

Video 3 hat gezeigt: Diese Spirale ist nicht euer Versagen. Sie ist ein Muster – und Muster können verändert werden. Aber erst, wenn man sie sieht.

Dieses Gespräch hilft euch, eure Spirale gemeinsam anzuschauen – ohne Schuld, nur mit Neugier.

Frage 1

Wenn wir in Konflikt geraten: Wer von uns kämpft eher – und wer zieht sich eher zurück?

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

Frage 2

Was passiert bei mir, wenn ich in die Rolle des Kämpfenden oder des Schweigenden gehe? Was fühle ich dabei wirklich?

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

03

Wer kämpft bei uns und wer zieht sich zurück?

Frage 3

Was glaube ich, was der andere in diesem Moment von mir braucht – das ich ihm bisher nicht geben konnte?

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

Eure Vereinbarung:

Was vereinbaren wir ab jetzt – wenn wir merken, dass die Spirale beginnt?
Ein Satz. Ein Signal. Eine kleine Geste, die sagt: Ich bin noch da.

Unsere gemeinsame Vereinbarung:



Gespräch

04

Was verbindet
uns - heute,
genau jetzt?

04

Was verbindet uns - heute, genau jetzt?

Video 4 hat Hoffnung gemacht – und gezeigt: Veränderung ist möglich. Für Paare, die genau dort waren, wo ihr vielleicht gerade seid.

Dieses Gespräch erinnert euch an das, was schon da ist. Was euch verbindet. Was ihr nicht verloren habt – auch wenn es sich manchmal so anfühlt.

Frage 1

Was liebe ich an dir – heute, genau so wie du bist? Nicht was du tust. Sondern wer du bist.

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

Frage 2

Was ist ein Moment in unserer Beziehung, den ich nie vergessen werde – weil er gezeigt hat, was wir füreinander sind?

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

04

Was verbindet uns - heute, genau jetzt?

Frage 3

Wenn ich mir vorstelle, wie unsere Beziehung in einem Jahr sein könnte – was wünsche ich mir am meisten?

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

Ein Geschenk an euch:

Schreibt je einen Satz auf – der andere darf ihn lesen:
"Was ich dir heute sagen möchte, aber selten sage, ist..."

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

A photograph of two women sitting at a table, smiling and laughing while holding white ceramic coffee cups. The woman on the left has short brown hair and wears glasses and a white top with a bow. The woman on the right has long brown hair and wears a white top. A large, semi-transparent number '05' is centered over the image. The background features a large potted plant with long, dark leaves.

Gespräch

05

Seid ihr bereit,
mehr zu wagen?

05

Seid ihr bereit, mehr zu wagen?

In Video 5 haben wir euch eingeladen – das letzte Gespräch im Workbook gehört euch.

Frage 1

Was hat sich für mich durch diese fünf Videos verändert – auch wenn es klein ist?

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

Frage 2

Was spüre ich, wenn ich an unsere Beziehung in drei Monaten denke?

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

05

Seid ihr bereit, mehr zu wagen?

Frage 3

Was brauche ich – und was braucht mein Partner / meine Partnerin?

Meine Antwort:

Antwort meines Partners / meiner Partnerin:

Euer Abschluss-Moment:

Legt das Workbook weg.

Schaut euch an.

Und sagt laut: "Ich bin froh, dass wir das gemacht haben."

Ihr habt gerade etwas Mutiges getan.

Ihr habt miteinander geredet. Wirklich.

Was ihr jetzt habt: erste Gespräche. Erste Klarheit.

Was euch jetzt noch fehlt: das Werkzeug, wie ihr dies im Alltag wirklich lebt.

Das sagen andere Paare, die wir begleitet haben

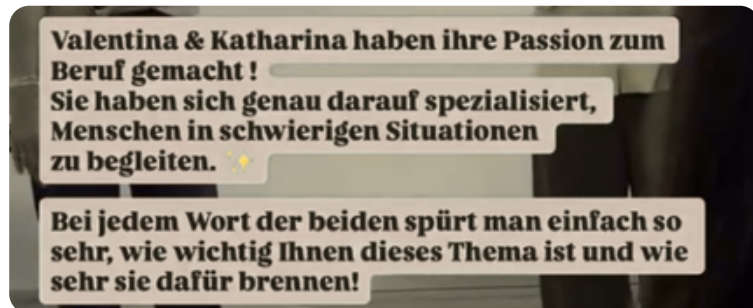
Wenn du ihr euch in den letzten Seiten wiedergefunden habt, seid ihr nicht allein.
Viele Paare haben zu kämpfen.

C Cornelia Rastl
5 Rezensionen

★★★★★ vor einem Monat

Ich kann V&K verbindet von ganzem Herzen weiterempfehlen. Schon nach kurzer Zeit merkt man, wie kompetent die beiden sind und mit wie viel Erfahrung und Feingefühl sie arbeiten. Besonders beeindruckend ist, wie viel Herzblut, Wissen und echte Freude sie in ihre Workshops packen.

Man fühlt sich von Anfang an gut aufgehoben und ernst genommen. Die Atmosphäre ist wertschätzend, offen und gleichzeitig sehr professionell. Sie schaffen es, schwierige Themen verständlich, lösungsorientiert und mit einer gewissen Leichtigkeit zu begleiten.
Für alle, die Unterstützung in herausfordernden Situationen suchen oder sich persönlich weiterentwickeln möchten, ist V&K verbindet definitiv eine großartige Adresse.



“Danke, für eure so wertvollen Inputs.”

Nadine Maritschnegg
Gründerin Fashionboutique MA CHIC

Philip Gutmann
2 Rezensionen

★★★★★ vor 1 Tag **NEU**

Wir waren mit der Mediation mehr als zufrieden und können sie uneingeschränkt weiterempfehlen. Von Anfang an haben wir uns verstanden und ernst genommen gefühlt. Unsere Anliegen und Herausforderungen wurden aufmerksam wahrgenommen, und es wurde mit viel Einfühlungsvermögen auf unsere Situation eingegangen.

Besonders wertvoll war für uns, dass neue Perspektiven aufgezeigt wurden, die uns geholfen haben, festgefahrene Situationen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Dabei wurde stets sehr sorgsam, respektvoll und wertschätzend mit unseren Themen umgegangen.

Vielen Dank für die professionelle Begleitung, die angenehme Atmosphäre und die Unterstützung auf unserem Weg. Wir sind sehr dankbar für diese positive Erfahrung.



Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort - dort treffen wir uns.

Bereit, wieder wirklich miteinander zu reden und nicht nur nebeneinander zu leben?

Dann lass uns gemeinsam herausfinden, wo ihr gerade steht und was euer nächster konkreter Schritt ist.

In einem **kostenlosen und unverbindlichen** Erstgespräch hören wir euch zu, schauen gemeinsam, **was zwischen euch feststeckt** und wie wir euch als eingespieltes Duo aus Sozialpädagogin und Juristin von dort aus begleiten können.

Denn was euch jetzt noch fehlt, ist **ein geschützter Raum, in dem beide gehört werden** und eine Begleitung, die Kopf und Herz gleichzeitig mitbringt.

Sichert euch euer kostenloses Erstgespräch.

Unverbindlich. Persönlich. Auf Augenhöhe.

KOSTENLOSES
ERSTGESPRÄCH

Klicke hier

oder scanne hier

