EIN BUCH FÜR PAARE

F*cking spannend

Alltag macht **blind** –
Liebe macht **sehend**



CONSTANZE HILL & SVEN SCHROEDER

Inhalt

VORWORT
Ein Hoch auf das Wir! 6

Die Autoren 9

KAPITEL 1
Selbstachtung 13

KAPITEL 2
Stimme macht Stimmung 18

KAPITEL 3
Teamwork macht's 25

KAPITEL 4
Reden wir über Sex 29

KAPITEL 5
Paarzeit-Power 34

KAPITEL 6
Eifersucht 40

KAPITEL 7
Liebe mal anders 45

KAPITEL 8
Streitkultur 50

KAPITEL 9
Schmetterlinge im Bauch 55

KAPITEL 10
Schutzschild für die Liebe 60

KAPITEL 11
Yin und Yang 65

KAPITEL 12
Hoffnung auf Besserung 70

KAPITEL 13
Die goldene Mitte 75

KAPITEL 14
Stress 80

KAPITEL 15
Dein Körper 84

KAPITEL 16
Sturm im Hafen der Liebe 88

KAPITEL 17
Lustvolle Liebe 93

KAPITEL 18
Das Geheimnis des Glücks 97

KAPITEL 19
Trennung 101

NACHWORT
Eure Reise beginnt jetzt 105

Danksagung 108

VORWORT

Ein Hoch auf das Wir!

Warum wir diesen Ratgeber unbedingt brauchen (und ihr auch)

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Paare,

wir leben in einer Zeit, in der die Auswahl schier unendlich erscheint – von Hafermilchsorten bis hin zu Dating-Apps. Doch eine Wahlmöglichkeit, die uns alle betrifft und doch oft vernachlässigt wird, ist die Wahl unserer Beziehung. Heute fühlen sich viele Paare wie Schiffe ohne Kompass auf dem stürmischen Meer der Gefühle. Verunsicherung, Zweifel und der Druck, einer idealisierten Vorstellung von Partnerschaft zu entsprechen, schlagen hohe Wellen. Die Bilderbuch-Beziehung der Influencer glitzert auf Instagram, während der Alltag vieler Paare eher an einen gemütlichen, aber etwas verstaubten Dachboden erinnert. Wo ist die romantische Leichtigkeit geblieben? Wo ist die tiefe Verbindung, die über den Alltag hinausreicht?

Die Regale der Buchhandlungen biegen sich unter dem Gewicht von Beziehungsratgebern. Brauchen wir wirklich noch einen? Ja, meinen wir! Denn die meisten dieser Ratgeber analysieren, sezieren und zerlegen Beziehungen in Einzelteile, bis nur noch Fragmente übrig sind.

Sie erklären die Ursachen von Konflikten, aber geben oft wenig praktische Hilfestellung für den Aufbau einer lebendigen, erfüllten Partnerschaft – einer Partnerschaft, die nicht nur funktioniert, sondern lebt.

„F*cking spannend“ ist anders. Dieses Buch ist kein trockenes Nachschlagewerk, sondern eine lebendige Einladung zum gemeinsamen Entdecken und Gestalten eurer Beziehung. Wir bieten euch keine Patentrezepte für die perfekte Liebe, denn die gibt es nicht. Stattdessen schenken wir euch Werkzeuge, Tipps und Inspiration, um eure einzigartige Beziehung zu stärken, ihre Potenziale zu entfalten und mit Freude, Leidenschaft und gegenseitigem Respekt zu leben.

Wir leben in einer hypervernetzten Welt, die uns zugleich verbindet und isoliert. Wir sind ständig erreichbar, haben aber gleichzeitig Schwierigkeiten, echte, tiefe Verbindungen zu knüpfen. Die Angst vor dem Scheitern, die Sehnsucht nach Nähe und die fehlende Orientierung erzeugen ein Gefühl der Hilflosigkeit. Viele Paare leben mehr nebeneinander als miteinander, ein stiller, unzufriedener Alltag ersetzt die gemeinsame Freude und die erfüllte Zweisamkeit. Das wollen wir ändern!

In diesem Buch findet ihr keine abstrakten Theorien, sondern praxisnahe Übungen und Tipps, die ihr sofort umsetzen könnt. Wir laden euch ein, eure Beziehung aktiv zu gestalten, gemeinsam zu wachsen und die Freude an eurem Miteinander wiederzuentdecken. Es geht darum, nicht nur über die Probleme in der Partnerschaft zu reden, sondern gemeinsam Lösungen zu finden. Um einander wirklich zu sehen, zu hören und zu wertschätzen. Um die Lust am Leben, die Lust aneinander und die Lust am gemeinsamen Gestalten neu zu entfachen.

Wir, Constanze Hill und Sven Schroeder, die Mallorca Coaches – ja, das Paar für Paare – haben dieses Buch aus eigener Erfahrung und Leidenschaft geschrieben. Im nächsten Kapitel erfahrt ihr mehr über uns und unseren Weg. Lasst euch von unserer Begeisterung anstecken und begebt euch gemeinsam auf die spannende Reise zu einer erfüllten Partnerschaft. Denn eins ist sicher: Das Leben ist zu kurz für eine Beziehung, die euch nicht glücklich macht. Lasst uns gemeinsam daran arbeiten, das zu ändern! Viel Spaß beim Lesen und vor allem beim gemeinsamen Umsetzen! PS: Die Kapitel in diesem Buch könnt ihr, ganz wie es beliebt, quer lesen. Sie bauen nicht aufeinander auf. Lest einfach jedes zu seiner Zeit, wie ihr es gerade braucht.