

## PAARBERATUNG

Lieber mit dem alten Partner etwas Neues probieren als etwas Altes mit einem neuen Partner

---



### WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Eine Paarberatung ist ein moderiertes Gespräch mit beiden Partnern mit dem Ziel, neue Sichtweisen auf die Beziehung zu ermöglichen. Daraus können maßgeschneiderte Lösungsansätze für Ihre konkrete Situation entwickelt werden.

Im Erstgespräch erkunden wir, welche Wünsche Sie aneinander und an die Partnerschaft haben, welche Ziele sich daraus ergeben und welche ersten Schritte dafür notwendig sind. Es erleichtert allen Beteiligten die Aufgabe, wenn Sie sich gemeinsam dazu entschließen, etwas für Ihre Beziehung zu tun. Idealerweise einigen Sie sich auf ein gemeinsames Beratungsziel, kommt es doch häufig vor, dass ein Partner keinen Veränderungswunsch verspürt, während der andere sich allein durch diese Fremdeinschätzung unverstanden fühlt. Manchmal kann das Beratungsziel auch sein, herauszufinden, ob Sie zusammen bleiben oder sich trennen wollen.

Eine Paarberatung setzt Ihre Bereitschaft voraus, neue Wege auszuprobieren und sich mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Paare, die nicht mehr bereit sind, sich aufeinander einzulassen, können auch durch eine Beratung nicht zu einem glücklichen Paar "gecoacht" werden. Hier hilft der begleitende Dialog über eine Trennung, um in Würde, Freundschaft und gegenseitiger Wertschätzung zu gehen.

Es sind immer auch Einzelsitzungen möglich. Wir können auch das Erstgespräch nur unter vier Augen führen - etwa wenn es um delicate Themen wie beispielsweise eine heimliche Affäre geht.

Ich empfehle Termine in vierzehntägigem Abstand. Damit Sie als Berufstätige die Sitzungen stressfrei und ohne Hektik erleben können, biete ich auch Termine am Wochenende an. Oft reichen schon 4 bis 5 Settings, um Ihr Vertrauen zueinander zu erneuern, wieder aktiv aufeinander zuzugehen und die Einzigartigkeit Ihrer Verbundenheit liebevoll neu zu entdecken.

### EIN EINZELGESPRÄCH EIGNET SICH, WENN SIE...

sich gerade getrennt haben oder schon (zu) lange Single sind  
sich in Ihrer Partnerschaft unverstanden und unglücklich fühlen, aber ohne den anderen nicht leben können

heikle Themen zunächst im Vieraugengespräch bereden möchten, bevor Sie mit dem Partner kommen

emotionale Blockaden lösen und Ihre „offenen Baustellen“ angehen möchten

[feu|er] = von althochdeutsch [fiur], bezeichnet die Flammenbildung bei der Verbrennung unter Abgabe von Wärme und Licht

#### EIN PAARGESPRÄCH EIGNET SICH, WENN SIE...

öfters "im roten Bereich" mit Konflikten leben und Ihre Gespräche immer wieder im Streit enden  
beide ein unterschiedliches Bedürfnis nach Nähe haben  
sich auseinandergeliebt haben und immer wieder Trennungsabsichten äußern  
sich bereits für die Trennung entschieden haben, aber "im Guten" gehen möchten  
das Gefühl haben, als Paar festgefahren und nicht mehr handlungsfähig zu sein  
in Ihrer Partnerschaft mit Machtkämpfen konfrontiert sind  
mit offenen "Geschichten" aus der Vergangenheit abschließen und alte Verletzungen heilen lassen möchten  
keine Gesprächsbasis mehr finden oder immer wieder in die gleichen Kommunikationsfallen tappen  
die gegenseitige Anziehungskraft stärken und Lust und Sinnlichkeit neu entdecken möchten  
mit gravierenden Lebensumbrüchen konfrontiert sind (z.B. Krankheit, Arbeitslosigkeit, Elternschaft)  
präventiv einem drohenden "Beziehungs-/Ehe-Burnout" vorbeugen möchten