

Paarberatung

Paar- und Eheberatung

- für Entwicklung in der Partnerschaft –
- Damit Sie besser miteinander sprechen können. –
- Damit die Liebe sich mehr entfalten kann. –
- Damit die Verbindung zu dem Partner weiter wachsen kann. –
- Damit mehr Freude in den Alltag einkehren kann. –

Für welche Paare und für welche Situationen ist die Paar- und Eheberatung vorgesehen?

1. Konfliktphasen – Eine Paarberatung ist für Sie geeignet, wenn Sie zeitweilig konfliktreiche Phasen erleben und die Erfahrung machen, dass sich bestimmte Themen und Probleme wiederholen, ohne dass eine Auflösung der Probleme in Sicht ist. Sie möchten lernen Ihre Konflikte eigenständig besser und leichter zu lösen und Sie möchten auf eine liebevolle und befriedigende Art und Weise miteinander sprechen können. Dann finden Sie hier die angemessenen Impulse.

2. Die Konflikte wiederholen sich – Eine Paarberatung ist für Sie geeignet, wenn Sie bemerken, dass Sie in einem tiefen Konflikt feststecken und diesen Konflikt nicht alleine lösen können. Der Konflikt wiederholt sich, der Alltag ist schwierig, Sie spüren Ihre Verletzungen und möchten sich dennoch nicht trennen, sondern gemeinsam herausfinden wie Sie den Konflikt lösen und eine neue, befriedigende Ebene für die Partnerschaft finden können.

3. Beziehungsklärung – Eine Paarberatung ist für Sie geeignet, wenn Sie zur Beziehungsklärung neue Impulse für Ihre Partnerschaft erhalten möchten und sich nicht für die Intensität einer Paartherapie entscheiden möchten.

4. Paarentwicklung – Eine Paarberatung ist für Sie geeignet,

wenn Sie bemerken, dass es in Ihrer Entwicklung als Paar nicht mehr weitergeht und Sie neue Impulse erhalten möchten für Ihre Begegnungen als Paar und für die Kommunikation, ohne dass Sie sich sogleich auf einen therapeutischen Prozess einlassen möchten.

5. Entwicklung der Partnerschaft – Eine Paarberatung ist für Sie nützlich, wenn es Ihnen in der Partnerschaft gut geht und Sie klären möchten, ob und wie Sie die bestehenden Grenzen in der Begegnung, in der Kommunikation, mit Nähe und Intimität, Zärtlichkeit und Berührbarkeit, Offenheit und Wahrhaftigkeit ausdehnen können. Um ein Erstarren der Partnerschaft zu verhindern kann es sinnvoll sein, die individuellen Bedürfnisse nach Geborgenheit und Freiheit oder Nähe und Autonomie auszuloten und gemeinsam zu klären. Dieser Prozess unterstützt Ihren Wunsch nach der Entfaltung Ihrer Persönlichkeit und nach einer gemeinsamen Entwicklung als Paar. In der Paarberatung erhalten Sie für diesen Prozess anregende Impulse, in einer Paartherapie wird diese Thematik intensiver betrachtet.

Wie findet diese Beratung statt? Sie können mich und meine Art der Beratung und Therapie in einem Erstgespräch kennen lernen und erhalten dann alle Informationen über meine Arbeit und meine Sicht der Paarberatung sowie mit welcher Art von Unterstützung Sie rechnen können. Mit dem Thema Ihres Anliegens und Ihren Konflikten können wir ganz aktuell und konkret auf die Situation in Ihrer Partnerschaft eingehen. Nach dieser ersten Beratungssitzung haben Sie genügend Zeit, um sich gemeinsam zu entscheiden.

Mit dem Beginn der Paarberatung erläutere ich Ihnen die Bedingungen für Ihre Sicherheit während des Prozesses und wir klären die Ebene des Vertrauens. Der Erfolg der Beratung hängt wesentlich von dem Vertrauensverhältnis zu dem Berater ab und es ist wichtig, diesen Aspekt immer wieder unvoreingenommen zu klären.

In einer Beratung können Sie in vertrauensvollen Gesprächen die Bedingungen ihrer Partnerschaft ansprechen und untersuchen. Eine Paarberatung kann die gleiche Intensität erreichen wie eine Paartherapie und es geht weniger um Konfliktklärung, sondern vorrangig um Entwicklung in Ihrer Partnerschaft. Sie können entdecken, welche Barrieren Sie bisher daran abhalten sich auf die Partnerschaft vollständig einzulassen und wie eine Entwicklung zu mehr Kontakt und Verbindung stattfinden kann.

Als Berater werde ich Sie in der Entwicklung einer inneren Haltung der Achtsamkeit und Gewaltfreiheit unterstützen. Hierdurch werden sich der Kontakt und die Kommunikation mit dem Partner und anderen Menschen zu einem partnerschaftlichen Miteinander verändern und Sie werden die eigenen Bedürfnisse tendenziell besser im Einklang mit den Bedürfnissen anderer befriedigen können. Ich nenne diesen Weg, einen Einfühlungsprozess, mit Einfühlung in sich selbst und in den Partner.

Für aktuelle Konflikte werden auch mediative Elemente einbezogen – das sind dann Phasen der aktuellen Konfliktklärung wie in einer Mediation. Das bedeutet, dass die Konflikte mit Unterstützung des Beraters untersucht werden und das Paar eine neue Sichtweise für ihre Begegnung entwickeln kann. Es ist nicht Aufgabe des Beraters Ratschläge zu erteilen oder eine Analyse der Situation abzugeben, sondern das Paar darin zu unterstützen, selbst eine Konfliktlösung zu finden.

Der Berater unterstützt zur Lösung von aktuellen Konflikten das Paar folgendermaßen:

- Er übersetzt die Aussagen des Paares, damit diese die versteckten Aussagen besser verstehen können – Viele Personen haben Schwierigkeiten die „andere Welt“ des Partners zu verstehen und zu akzeptieren.
- Er spiegelt die Aussagen und deckt damit die versteckte Thematik auf

- Er nimmt Kontakt auf zu den offensichtlichen und verborgenen **Gefühlen**, damit Sie sich deutlicher sehen und verstehen können
- Er unterstützt eine Verbindung zu den Bedürfnissen, damit das Paar die unterschiedlichen und gemeinsamen Bedürfnisse erkennen und damit Klarheit über ihre Absichten erhalten können.
- Während des Prozesses findet ein Lernprozess statt, wodurch Sie auch **eigene Kompetenzen für eine Konfliktlösung entwickeln können.**

Zur Konfliktklärung werden Lösungen unterstützt, die für beide Partner einen Gewinn bedeuten.

Für das Training einer gewaltfreien Form der Kommunikation biete ich Seminare an.

Die Zeitdauer der Beratung wird individuell geregelt und ist abhängig von den vorhandenen Partnerschaftskonflikten sowie den Bedürfnissen des Paares. Über das Ende der Paarberatung entscheidet das Paar gemeinsam.

Mit Unterstützung einer Paarberatung Eheberatung haben Sie eine gute Chance zu einer zufrieden stellenden und glücklichen Beziehung zurückzufinden.

Für einen intensiveren Klärungsprozess und eine tiefergehende Beziehungsklärung besuchen Sie bitte meine Ausführungen zur Paartherapie.

Die Zeitdauer der Beratung wird individuell geregelt und ist abhängig von den vorhandenen Partnerschaftskonflikten sowie den Bedürfnissen des

Kosten:

Für eine Paarberatung rechne ich folgende Honorarsätze:

Das Erstgespräche (ca. 90 Minuten) wird mit pauschal **150,- €** berechnet. Das Erstgespräch dient zu Ihrer Information sowie zum gegenseitigen Kennen lernen und beinhaltet eine Erstbetrachtung der vorhandenen Konflikten und Ihrer Situation

als Paar. Bei dem Erstgespräch werden die Weichen gestellt, wie es weiter gehen kann und für viele Paare führt bereits das erste Paargespräch zu einer Entspannung in der Beziehung. Aus der ersten Paarsitzung erhalten Sie kostenfrei einige Notizen mit Anregungen für den Beziehungsalltag.

Eine Krisenintervention in der ersten Sitzung wird nicht pauschal, sondern nach der Therapiezeit mit der Zeitstunde **für 120,- €** abgerechnet, weil für eine Krisensitzung eine aktuelle Notfallregulierung im Vordergrund steht und diese zeitlich mit offenem Ausgang zu Ende zu führen ist.

Die Zeitstunde (60 Minuten) Paartherapie kostet **120,- €**. Wenn Sie es möchten, dann können Sie Kommentare und systemische Skizzen zu den Paarsitzungen erhalten. Dieser Zusatzaufwand wird berechnet.

Die Zeitstunde Einzeltherapie (60 Min.) kostet **100,- €**.

Honorarangaben für eine **Intensivphase** am Wochenende erhalten Sie auf Anfrage.

Kontakt:

Für weitere Informationen oder eine Terminvereinbarung senden Sie mir bitte eine Nachricht über den [Kontakt](#) oder Sie rufen mich an unter: [**Tel. 069 3660 4100**](tel:06936604100)