

## Paarberatung | Paartherapie | Egetherapie

### **Paarprobleme überwinden mit Hilfe von Paarberatung und Paartherapie/ Egetherapie**

In meiner Beratungspraxis erzählen mir Paare immer wieder, dass Sie lange geglaubt haben, Sie könnten Ihre Probleme ohne fremde Hilfe überwinden. Woran nur die wenigsten Paare denken, wenn Sie im Strudel negativer Gefühle landen: Manchmal braucht es den Blick von Außen oder einen neutralen Gesprächspartner, um aus einem Abwärtssog rauszukommen und wieder auf die eigenen Ressourcen zugreifen und Lösungen angehen zu können.

Als Expertin für Paarberatung und Paartherapie/ Egetherapie stehe ich Ihnen gerne zur Seite.

### **Was Sie mit Hilfe von Paarberatung und Paartherapie/ Egetherapie erreichen können**

- Sie fangen an, einander wieder zuzuhören und Sie horchen auch in sich selbst hinein. Das gibt Ihnen die Chance Dinge neu oder anders zu sehen.
- Sie treten einen Schritt zurück und betrachten Ihre Situation aus der „Heißluftballon-Perspektive“. Dadurch lösen Sie sich von den Details Ihrer Schwierigkeiten und erkennen größere Zusammenhänge. Sie bekommen mehr Klarheit.
- Sie nehmen sich Zeit dafür, Ideen zu entwickeln, wie Sie aus ungesunden Beziehungsmustern aussteigen und was Sie gemeinsam anders machen können.
- Sie bekommen Informationen darüber, welche Verhaltensweisen für eine Partnerschaft günstig bzw. ungünstig sind. Sie trainieren Fähigkeiten, die ein Miteinander erleichtern.
- Sie entdecken was unter Ihren Schwierigkeiten steckt und Ihr Handeln antreibt. Damit schaffen Sie eine gute Grundlage für positive Veränderungen.
- Im Laufe des Beratungsprozesses überprüfen Sie Ihre Einstellungen zum Partner und Ihre Vorstellungen über ein Zusammenleben. Sie erkennen unter welchen Bedingungen diese entstanden sind und entscheiden, ob Sie die ein oder andere Einstellung korrigieren bzw. verändern wollen.
- Sie entdecken Ziele, für die es sich lohnt, Einsatz zu zeigen.

### **Was Sie mitbringen müssen**

Ihre Bereitschaft sich und Ihr Handeln zu hinterfragen, Erkenntnisse zu gewinnen und mit neuen Verhaltensweisen im Alltag zu experimentieren ist die einzige Voraussetzung für Ihren Erfolg in der Paarberatung und Paartherapie/ Egetherapie.

### **Anlässe für eine Paarberatung und Egetherapie**

Sie leben bloß noch nebeneinander her. Was jeden von Ihnen so umtreibt und wie man in der Beziehung und im Leben steht, das weiß man voneinander schon seit einer ganzen Weile nicht mehr. Zweisamkeit zu haben, ist zur totalen Ausnahmesituation geworden.

- Sie fühlen sich in Ihrer Partnerschaft alleine. Ihnen fehlen Anerkennung und Respekt vom Partner.
- Eine Außenbeziehung ist rausgekommen. Jetzt stecken Sie beide in einem rasanten Gefühlstornado und wissen in Ihrer Beziehung nicht mehr, wo oben und unten ist.
- Sie geraten ständig über Kleinigkeiten in Streit. Zusammen zu sein, heißt deshalb schon eine ziemliche Zeitlang, sich in einem Hochspannungsgebiet zu bewegen.

- Als Team funktionieren Sie super, aber als Paar gibt es Sie beide gar nicht mehr. Sie haben auch nur noch selten Sex miteinander.
- Als Eltern gelingt es Ihnen nicht, sich auf einen Erziehungsstil zu einigen. Das ist Zündstoff, der sich in der Partnerschaft ständig zwischen sie drängt.
- Mit all den To-dos im Alltag ist einer von Ihnen überlastet und fühlt sich vom anderen nicht ausreichend unterstützt. Das macht Ihrer Beziehung zu schaffen. Ständig knirscht es zwischen Ihnen und die Distanz zum anderen wird größer und größer.
- Ein Partner ist erkrankt. Das verändert Ihre Beziehung. Es kommt zu Verunsicherungen zwischen Ihnen, die Sie nicht zu händeln wissen.
- Sie teilen ein schönes Familienleben. Seit der Geburt Ihres Kindes haben Sie sich jedoch als Paar verloren.
- Sie leben mit Ihrem Partner als Patchworkfamilie zusammen bzw. bekommen regelmäßig Besuch vom Kind/den Kindern. Das führt zu einer Zerreißprobe für die Partnerschaft, weil bei einem oder beiden Partnern immer wieder die Frage aufploppt „Wo ist mein Platz? Was ist meine Rolle?“.

### **Ablauf einer Paarberatung/ Paartherapie**

Ganz gleich, ob Sie alleine oder zu zweit zur Paarberatung/ Paartherapie kommen: Im ersten Gespräch erzählen Sie die Gründe für Ihr Kommen. Kommen Sie zu zweit, haben Sie jeweils eigene, eventuell unterschiedliche Gründe für eine Paarberatung/ Paartherapie.

Gemeinsam arbeiten wir aus der Motivation für Ihr Kommen heraus, welches – bzw. wenn Sie zu zweit kommen welches gemeinsames – Ziel es für eine Beratung gibt. Sie entscheiden nach dem Gespräch darüber, ob Sie an diesem Ziel mit Hilfe der Paarberatung/ Paartherapie arbeiten wollen.

Bei einem Ja für weitere Gespräche, arbeiten Sie an Ihrem Ziel und entdecken möglicherweise weitere Ziele:

Mit Hilfe der Paarberatung/ Paartherapie überprüfen Sie eigene Einstellungen, reflektieren Ihr Verhalten und experimentieren mit neuen Verhaltensweisen – immer mit dem Blick auf Ihr Ziel und der Frage „Hilft dies weiter?“.

Sie als Auftraggeber entscheiden, wann Sie die Paarberatung/ Paartherapie beenden. Ein richtiger Zeitpunkt kann sein, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Beratung Ihnen keine neuen Denk- oder Handlungsanstöße gibt, wenn Sie keine neuen Erkenntnisse gewinnen und/ oder wenn Sie die erreichten Veränderungen als stabil erleben.

#### **Adresse:**

Feldstraße 94  
28203 Bremen

#### **Ansprechperson:**

Petra Nordhaus

#### **Telefon:**

0421 206 44 62

#### **E-Mail-Adresse:**

[praxis@petra-nordhaus.de](mailto:praxis@petra-nordhaus.de)

#### **Internetadresse:**

[www.petra-nordhaus.de](http://www.petra-nordhaus.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Kosten:**

auf Anfrage