

Paartherapie Bremen

Im Verlauf einer Beziehung oder Ehe können Konflikte und Differenzen auftreten – das ist völlig normal. Problematisch wird es, wenn Streitigkeiten aufgrund von Missverständnissen ungelöst bleiben, es zu ständigen Grundsatzdiskussionen kommt und die Situation für beide Partner unlösbar erscheint.

In meiner Praxis für Neurodiversität und Traumatherapie biete ich Paartherapie in Bremen Schwachhausen mit der Gottman Methode in Kombination mit The Work of Byron Katie sowie dem Familientraining nach dem Gordon Modell an, um Paaren eine zweite Chance zu geben. Haben sich beide Partner noch nicht aufgegeben und möchten gerne einen letzten Versuch starten, wieder ins Gespräch zu kommen, kann eine Paartherapie helfen. Als Paartherapeut in Bremen gehe ich speziell auf die Bedürfnisse von Paaren ein, welche dem Spektrum der Neurodiversität angehören.

Einer der Hauptgründe für Paartherapie: Unerfüllte Bedürfnisse

Wir alle haben die gleichen Bedürfnisse. Alles, was wir tun, ist „in diesem Moment“ unser bester Versuch, eigene Bedürfnisse zu erfüllen. Jedoch können zwei Partner unterschiedliche Bedürfnisse zu Zeitpunkten haben, in denen es dem einen Partner nicht möglich ist, auf die des anderen einzugehen, geschweige denn diese anzunehmen.

Der eine will sich abgrenzen. Der andere kann das nicht akzeptieren. Der eine hat eine andere Meinung, welche der andere absolut nicht teilt. Der eine hat Wünsche, die der andere nicht erfüllen will.

Dazu gibt es eine ganze Bandbreite an Unterschieden, die oft als Angriff bewertet werden oder als Missachtung, weil einer von beiden sich nicht ausreichend gesehen fühlt und dem anderen deswegen Vorwürfe macht. Der berühmte Paartherapeut und Begründer der Gottmann-Methode nannte wenigstens 25 Unterschiede zwischen Paaren, die zu Konflikten führen können z.B. Unterschiede in u.a. folgenden Punkten:

- Ordnung
- Pünktlichkeit
- Emotionalität
- Umgang mit Meinungsverschiedenheiten
- Zeiteinteilung
- Experimentierfreudigkeit beim Sex
- Haushaltsführung
- Kinderbetreuung

Thomas Gordon, Begründer der gesunden Konfrontation in Paarbeziehungen, erklärte einen Beziehungskonflikt damit, dass die Lösung immer den gelernten Fähigkeiten entspricht. Manch einem fehlt die Fähigkeit, dem anderen zuzuhören und auf ihn einzugehen, während das Gegenüber vielleicht nicht gelernt hat, seine Bedürfnisse zu kommunizieren.

Eine unglückliche Beziehung besteht häufig aus einem Ungleichgewicht von Acht geben und Rücksicht nehmen. In meiner Paartherapie in Bremen, haben Sie die Möglichkeit sich achtsam zu begegnen, Ihre Bedürfnisse konfliktfrei zu äußern und entsprechend Rücksichtnahme und Annahme gleichermaßen

zu lernen.

Weitere Gründe für Paartherapie in Bremen

Nicht immer sind klassische Kommunikationsschwierigkeiten oder unerfüllte Bedürfnisse der Grund, weshalb sich Paare zu einer Paartherapie in Bremen entschließen. Manchmal kann die Kommunikation intakt sein, aber dennoch das ein oder andere Problem die Beziehungskultur negativ beeinflussen oder den Zusammenhalt auf eine Probe stellen z.B. durch:

- Schwiegereltern, die sich in die Beziehung / Erziehung einmischen
- Ein plötzlicher Todesfall, der für Aufruhr und Unruhe sorgt
- Die Krankheit eines Kindes oder anderen Verwandten
- Die Midlife Crisis des Mannes oder die Menopause der Frau
- Wenn die Kinder ausziehen und beide als Paar wieder allein sind
- Wenn sich bislang verdrängte eigene Muster aus der Kindheit zeigen

Neben der Kommunikation in Beziehungen ist die Selbstregulation das Wichtigste, damit Beziehungskultur stattfinden kann. Vor allem in der heutigen Zeit, in der Neurodiversität und Traumafolgestörungen immer mehr im Fokus stehen, erscheint es mir sinnvoll, dass Paare sich darin üben, bewusster mit sich selbst und ihren Themen umzugehen.

Eine bislang nicht diagnostizierte ADHS, eine bis dahin nicht erkannte Hochsensibilität, bislang unausgesprochene Familiengeheimnisse oder verdrängte Kindheitstraumata können Auslöser für ernstzunehmende Schwierigkeiten und Spannungen in der Beziehungsgestaltung und damit ein Grund sein, sich entsprechende Hilfe oder Beratung zu suchen und eine Paartherapie in Bremen in Anspruch zu nehmen.

Gerne stehe ich als Sparringspartner, Vermittler, Paartherapeut oder Konfliktmoderator an Ihrer Seite, um Ihre Beziehung miteinander und schlussendlich auch zu sich selbst zu verbessern.

Veranstaltungsort:

Praxis Selbstreguliert leben

Adresse:

Schwachhauser Heerstraße 57

28211 Bremen

Ansprechperson:

Daniel Brodersen

Telefon:

0421 845 17 069

E-Mail-Adresse:

praxis@selbstreguliert-leben.de

Internetadresse:

www.selbstreguliert-leben.de

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

auf Anfrage