

## Paartherapie | Paarberatung

### Praxis für Paartherapie und Paarberatung in Bremen

#### In welchem Rahmen arbeite ich mit Ihnen?

Wenn Sie zu zweit in einer festgefahrenen Situation stecken, kann ich Ihnen als Paartherapeutin dabei helfen, neue und achtsame Wege zu einander zu finden oder, falls sinnvoll, Sie bei einer fairen Trennung zu begleiten.

Das Angebot im Rahmen der Paartherapie bzw. Paarberatung richtet sich an hetero- wie homosexuelle Paare und ist unabhängig davon, in welcher Lebensphase Sie sich befinden. Die Frequenz und Häufigkeit der Paartherapie richtet sich ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. In der Zeit zwischen den Sitzungen können Sie als Paar mit Hilfe von Übungen und Aufgaben neue Kraftquellen gemeinsam entwickeln und ausprobieren.

Auch nach dem Ende unserer Gespräche begleite ich Sie bei speziellen Fragen oder neuen Entwicklungsschritten gerne weiter.

Welche Themen können Sie in der Paartherapie besprechen und bearbeiten?

- Verlassen der Sackgasse aus Streitereien, Langeweile, Resignation
- Ängste und Hemmungen, sich zu binden
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Mangelnde Leidenschaft, Lust- und Liebesfähigkeit
- Sexuelle Probleme
- Zerstörerische Eifersucht
- Krisen nach einem Seitensprung oder Beziehungs-Hopping
- Umgang mit lebensbedrohlichen Krankheiten, Abschied und Tod
- Trennungsberatung und Rituale des Abschieds, wenn eine Trennung unvermeidlich ist
- Wunsch, die Beziehung tiefer oder neu spirituell zu verankern
- Neuorientierungen durch berufliche Veränderungen oder Heranwachsen der Kinder

#### Wie arbeite ich in der Paartherapie?

In der Paartherapie und Paarberatung arbeite ich mit Methoden der Familientherapie, Aufstellungsarbeit, Psychoanalytischer Paartherapie und Elementen der Körpertherapie. Zusätzlich auch mit Dialog-Techniken, achtsamkeitsbasierten Methoden, spezifischen Ritualen und vor allem mit vielen Übungen für das Paar. Gemeinsam erforschen wir, wie ihre Erfahrungen mit Eltern und Geschwistern und anderen wichtigen Personen aus der Kindheit ihre Liebesbeziehungen beeinflussen.

Durch die Gespräche findet das Paar wieder Zugang zu einem neuen und tiefen Verstehen der Partnerin/des Partners. Diese Kraftquelle wird zusätzlich durch besondere Begegnungen und Berührungen gespeist. In der Paartherapie lernen Sie, wie Sie durch Qualitäten wie Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Geduld oder auch die Fähigkeit zu verzeihen, Heilung und Offenheit für einander entfalten können.

Außerdem begleite ich Sie bei der Schaffung von neuen Räumen für einen regelmäßigen Austausch miteinander. So wird in Ihrem Miteinander immer mehr neues Heilungspotenzial freigesetzt, das

Ihnen bisher vielleicht nur in mehr oder weniger eingeschränkter Weise oder nur in speziellen Situationen zur Verfügung stand.

### **Was kostet eine Paartherapie?**

Die Paartherapie ist keine Krankenbehandlung und wird nicht von den Krankenkassen oder den Beihilfestellen bezahlt.

Das Honorar wird am Anfang vereinbart, wobei als Untergrenze der übliche Satz für eine Krankenkassenbehandlung anzusehen ist.

---

Anmeldungen für Therapien und Sprechstunden sowie Terminabsprachen können nur persönlich (und aus Datenschutzgründen leider nicht per email) zu meinen telefonischen Sprechzeiten erfolgen: Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 13:05 – 13:55 Uhr

**Adresse:**

Oberneulander Heerstr. 97  
28355 Bremen

**Ansprechperson:**

Elgin Schrewe-Krome

**Telefon:**

0421 2 57 47 17

**E-Mail-Adresse:**

[praxis@elginschrewe.de](mailto:praxis@elginschrewe.de)

**Internetadresse:**

[www.elginschrewe.de](http://www.elginschrewe.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Kosten:**

auf Anfrage