

## INTENSIVSEMINAR FÜR PAARE AM WOCHENENDE IN BERLIN

### WARUM EIN INTENSIVWORKSHOP FÜR PAARE?

Diese Möglichkeit empfiehlt sich zum Beispiel, wenn

- Sie es lieber kurz und heftig mögen.
- Sie keine geeignete Beratung vor Ort finden.
- Sie eine Berlinreise damit verknüpfen möchten.

Viele Paare haben Bedarf etwas in der Beziehung zu verändern. Häufig scheitert dies, weil Alltagsstrukturen stark und festgefahren sind – dem Paar hier kaum Freiraum bleibt, etwas Anderes zu entwickeln.

Im Rahmen des mehrtägigen Intensivtrainings lernt das Paar, an Themen "dran zubleiben" – und andere Umgangsweisen direkt miteinander zu erproben. Sie bleiben die ganze Zeit über in einem engen Kontakt miteinander. Das ermöglicht eine tiefere Ebene des gegenseitigen Verstehens, da die Themen nicht „verloren gehen“. Darüber hinaus kann der Wechsel von Einzel- und Paargesprächen an diesem intensiven Wochenende auch den Einbezug von sehr persönlichen Themen wie früheren Beziehungserfahrungen, biografischen Hintergründen oder Männer- und Frauenbildern (Geschlechterrollen) ermöglichen. Nach unserer Erfahrung beschleunigt dieser Rahmen den therapeutischen Prozess.

### VORGEHENSWEISE:

Vorgespräch – und Entscheidung

Sofern Sie Interesse haben biete ich Ihnen ein Vorgespräch an. In diesem werden wir gemeinsam schauen, was Ihre individuellen Bedürfnisse und Erwartungen sowie Ihre Wünsche in Bezug auf Ihre Paarbeziehung sind, damit wir gezielt Material zur Vorbereitung auf dieses Wochenende, sowie Methoden, die gewonnenen Erfahrungen in den Alltag zu integrieren, vorbereiten können.

Hier eine Auswahl von möglichen Themenschwerpunkten:

- Mein Bild von Beziehung: "Du musst doch wissen, was mir wichtig ist!"
- Sexualität
- Kommunikation: "Wenn 2 eine unterschiedliche Sprache sprechen..."
- Außenbeziehung: "Was gibt es dort, was es zu integrieren gilt..."
- Trennungsambivalenz: „Von was genau möchte ich mich trennen“
- Gemeinsamkeiten versus Individuum: - „Nie hast Du Zeit für mich...“

Dieses Gespräch gibt Ihnen auch die Möglichkeit zu überprüfen, ob die „Chemie“ zwischen Ihnen und mir stimmt.

Wenn Sie wünschen können wir dann bereits einen Wochenendtermin vereinbaren.

Ein Planbeispiel zum kompakten Paarwochenende:

Wir beginnen in der Regel am Freitag, um 18:00 Uhr. In einer ersten gemeinsamen Sitzung werden wir konkret an Ihrem Thema arbeiten. Je nach gewähltem Schwerpunkt werden wir hier gegebenenfalls mit einer Aufstellung arbeiten. In jedem Fall werde ich Sie mit den "Zwiegesprächen" vertraut machen. Gegen 19:30 Uhr schließen wir – den Abend verbringen Sie gemeinsam

Am Samstag starten wir um 11:00 Uhr – ebenfalls mit einer gemeinsamen 90-minütigen Sitzung. Hier wird es vor allem darum gehen, die Bedürftigkeit des jeweils anderen besser zu verstehen. Nach der Mittagspause werde ich ggf. ein 45-

minütiges Einzelgespräch mit Ihnen führen. In diesem Rahmen können wir die Themen, welche in Ihrer Partnerschaft eine Rolle spielen, auf dem Hintergrund Ihrer eigenen biographischen Erfahrung anschauen. Ziel ist es hierbei, selbst zu erkennen, inwiefern Bedürfnisse tatsächlich im Hier und Jetzt bestehen – oder bereits seit sehr langem – womit häufig auch der Partner überfordert wird.

Am Sonntag werden wir gegen 11:00 das Wochenende mit einer wieder 90-minütigen Sitzung beenden. Hierbei geht es zum einen um ein nochmaliges Bündeln der Erfahrungen an diesem Wochenende – und einen Ausblick bzw. weitergehende „Hausaufgaben“, welche Sie konkret mitnehmen können und damit gemeinsam weiterarbeiten.

Nach einem größeren zeitlichen Abstand – je nach Bedarf zwischen 4-6 Wochen – werden wir uns zu einem Nach- bzw. Überprüfungsgespräch nochmals für 1,5 Stunden treffen.

Auf Wunsch ist eine kompakte Paarberatung auch werktags möglich.

HONORAR nach Preisliste:

Paarworkshop | Paartherapie am Wochenende mit Anja Geerken

Darin enthalten sind:

1 Vorbereitungsgespräch (wird bei Nichtgefallen separat abgerechnet)

4 Paarsitzungen à 90 Minuten

1 Nachbereitungsgespräch à 90 Minuten

Gerne unterstütze ich Sie auch bei organisatorischen Empfehlungen zum Wochenende.

Auf Wunsch im Team (weiblich/männlich): Paarworkshop | Paarberatung am Wochenende, mit Anja Geerken und Herrn Florian Klampfer

Sie erhalten die Möglichkeit;

- Innerhalb eines Wochenendes sich und ihren Partner anders kennen zu Lernen
- Festgefahrene Muster in der Partnerschaft zu durchbrechen
- Ein Lernfeld, um auf produktive Weise miteinander zu kommunizieren
- Sich selbst und die biographischen Muster des Partners besser zu verstehen
- Auf Wunsch erhalten sie auch Unterstützung bei der Organisation des Wochenendes (Unterkunft, Kulturelle Unternehmungen) falls Sie nicht in Berlin wohnen. Paare, die in Berlin leben, können dies natürlich auch gerne in Anspruch nehmen.

Was Sie mitbringen sollten:

- Die Bereitschaft, sich emotional auf diese Intensivreise mit Ihrem Partner einzulassen.
- Die Bereitschaft, eigene Bedürfnisse auf dem Hintergrund eigener biographischer Empfindsamkeiten zu betrachten.
- Die Bereitschaft, eigene Bedürfnisse auch einmal zurückzustellen, um mit dem Blick auf den anderen „was kann ich von Deiner Not und Deinen Wünschen sehen“ schauen zu können.

Im Winter lasse ich mich auch gerne an einen warmen Ort einladen \* \_\_\_\_ \*