

## **INTENSIVSEMINARE FÜR PAARE**

### **Hintergrund:**

Menschen leben in unterschiedlichen Konstellationen zusammen. Unabhängig ob in heterosexuellen oder homosexuellen Beziehungen wirkt Paarberatung und Paartherapie unterstützend, um schwierige Phasen, wie z.B. das Abflauen der Verliebtheit, die Abnahme der sexuellen Attraktivität, Orts- und Berufswechsel, aber auch Außenbeziehungen nicht automatisch als Ablehnung und Verlust zu interpretieren, sondern viel eher als Chance füreinander zu begreifen.

Dies ist dann möglich, wenn die gegenseitigen Verletzungen die Partner zunächst erkennen, dann aussprechen, um sie zuletzt aufzulösen. Künftig dann andere "Antennen" füreinander zu entwickeln, um Signale des Partners nach Veränderung besser wahrnehmen zu können.

Paarberatung hilft damit, die Unterschiede als wertvolle Beiträge zu erleben und ermöglicht, gerade in langjährigen Beziehungen, den anderen wieder neu zu entdecken.

### **Warum Intensivtraining**

Viele Paare haben Bedarf etwas in der Beziehung zu verändern. Aus diesem Grunde suchen sich Paare Unterstützung in der Paartherapie. In den Stunden werden dann Ideen entwickelt, die es zu integrieren gilt. Häufig scheitert dies, weil Alltagsstrukturen stark und festgefahren sind – dem Paar hier kaum Freiraum lassen, etwas anderes zu entwickeln.

Im Rahmen des mehrtägigen Intensivtrainings lernt das Paar, an Themen "dran zubleiben" – und andere Umgehensweisen 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 in großem Maße.

## **Vorgehensweise:**

Eingangsgespräch – und Entscheidung

Sofern Sie Interesse haben bieten wir Ihnen ein Vorgespräch an. In diesem werden wir gemeinsam schauen, was Ihre individuellen Bedürfnisse und Erwartungen sowie Ihre Wünsche im 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:

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

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

Wenn Sie sich nach dem Gespräch gegen das Intensivtraining entscheiden, so entstehen Ihnen keinerlei Kosten. Ansonsten werden wir die Materialien – Vorbereitungsbögen etc. vorbereiten – Ihnen zusenden und dann individuell einen Wochenendtermin mit Ihnen vereinbaren.

## **Das Wochenende /Planbeispiel mit dem Eingangsgespräch.**

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 bereits mit Aufstellungen arbeiten. In jedem Fall werden wir 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 werden wir ggf. ein 90-minütiges Einzelgespräch mit Ihnen führen. Hier möchten wir mit Ihnen 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.

## Das Team



[Anja Geerken](#)



Florian Klampfer

### **Wir bieten Ihnen:**

- 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
- Intensivbetreuung durch 2 erfahrene Paartherapeuten (männlich/weiblich)
- Besseres Verstehen Ihrer eigenen biographischen Muster und die Ihres Partners bzw. Partnerin
- 4 Paarsitzungen (jeweils 90 Minuten) oder evtl. Einzelgespräche; ein „Überprüfungsgespräch“ nach ca. 4-6 Wochen.
- Hilfe 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:**

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

### **Kosten:**

Insgesamt entstehen 1600,- €.

Darin enthalten sind

1 Vorbereitungsgespräch

4 Paarsitzungen a 90 Minuten

Gerne können wir Ihnen auch organisatorische Empfehlungen für das Wochenende (Hotel etc.) geben.