

Coaching für Paare – präventiv

Neben der klassischen Paarberatung und Paartherapie, welche in akuterer Krisensituationen angezeigt ist, hat sich Folgendes als sehr empfehlenswert erwiesen:

- **"Coaching für Paare - präventiv"**
 - **ca. 4 Sitzungen jährlich**
 - mit **Check-up** der aktuellen Paar-Dynamik
 - und Entwicklung von **Präventiv-Strategien** fürs laufende Jahr
-

WARUM?

- Als Paartherapeutin fällt es mir immer wieder auf, dass Paare viel zu lange warten, bis sie fachmännische Hilfe in Form von Beratung oder Therapie in Anspruch nehmen.
- Die Konflikte sind dann akut, heftig und vielschichtig.
- Oft sind die gegenseitigen Verletzungen, die innere Entfremdung oder das Ur- Misstrauen dann schon so gross, die Wiederholung schlechter Kommunikationsformen schon so eingeschliffen und automatisiert - dass ein Auffangen und Wiedergutmachen der Konflikte schwer fällt.
- Er befasste sich deshalb insbesondere auch mit den familiären **Ahnen**, dem **Stammbaum**/Genogramm (nicht nur mit den Bluts- sondern auch den **Wahl**verwandten).
- Er unterscheidet zwischen **Zwangschicksal** (= Wiederholung des Schicksals kranker Ahnen, kranker Erbes) und **Freiheitsschicksal** (Ueberwindung des Wiederholungszwanges von Erbkrankheiten - durch Transformation von krank gelebten in gesund gelebte Bedürfnisse).
- Leider lernen wir meist in unseren normalen Schulen kaum die minimalsten Kommunikations-, Verhaltens- und Fairnessregeln für Partnerschaften als Training kennen. Wir sind alle in der Regel keine ausgebildeten "Beziehungs-Spezialisten" - und lernen per Versuch und Irrtum. Dieser kollektive Lernrückstand sollte dringend "nachgeholt" werden.
- Wieviel einfacher und klüger ist es darum, sich schon vor dem Ausbruch von akuten Krisen und Eskalationen, schon **anfangs einer Beziehung von einer Fachperson ganz sanft begleiten** zu lassen. Der/die Beziehungs-Spezialist/in kann schon frühzeitig kreative Tips zur Partnerschaftsdynamik, Hinweise auf "Fehler" geben - bevor sich mangelnde direkte Kommunikation, Fehlverhalten und "schlechte Gewohnheiten" eingeschlichen haben.

- Auch ist ein Blick eines Dritten von aussen, auf die **Begabungen und Ressourcen** der Partner hin, von grossem Wert - da dann das ganz Spezifische und Einmalige dieser Paarbeziehung erkannt werden kann und auch, wo man vom anderen lernen und worin der eine Lehrmeister/in für den andern sein kann. Dieses gegenseitige Von-einander-Lernen statt zu polarisieren ist eines der grossen Geheimnisse einer gut funktionierenden und sich gegenseitig wertschätzenden Partnerschaft. Aber gerade in unseren ersten Beziehungen neigen wir dazu, zu **polarisieren** und die Gegensätzlichkeit des Gegenübers zu bekämpfen...
-

WIE?

1. Das Präventiv-Coaching erfolgt in Form von mindestens 4 Sitzung jährlich in Form von Gesprächen.
2. Die Gespräche können ergänzt werden durch diagnostische Methoden zwecks Charaktervergleich und Eruierung der wichtigsten Grundbedürfnisse des Einzelnen:
 - Handschriftenvergleich
 - Szondi-Test-Vergleich
 - Astro-Psychologie-Vergleich