Psychologische Leitung
Sandra Neumayr

INSTITUT FÜR
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG,
COACHING &
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Ihr Liebesglück ist unser Ziel...

- Modern
- Lösungsorientiert
- Leidenschaftlich anders

Berberitzenstr. 62a
80935 München

E-Mail beratung_coaching@outlook.de
Web: paarberatung-eheberatung-muenchen.com

Tel. 089 -39293354
Mobil +49 151 58382800

Institut für Psychologische Beratung, Coaching & Persönlichkeitsentwicklung

Wir Menschen sind Beziehungswesen und ob wir wirklich glücklich sind, hängt sehr stark davon ab, wie verbunden wir uns mit anderen Menschen, uns selbst und dem Leben allgemein fühlen.

Erst wenn Sie sich wirklich wohl in Ihrem Umfeld fühlen, wenn Sie spüren, dass Sie gehört, respektiert und ernst genommen werden, können Sie Ihr ganzes Potential entfalten.

Eine liebevolle, erfüllende Partnerschaft bildet die Grundlage für glückliche, soziale und im Herzen verbundene Menschen und gleichzeitig auch für optimale und erfolgreiche Lern- und Arbeitsprozesse.

Je weniger eine Beziehung auf Macht, Druck und Kontrolle aufbaut, desto mehr Energie, Kreativität und Schöpferkraft stehen beiden Partnern Ressourcen zur Verfügung. Verbesserte Beziehungen und Kommunikationsprozesse bergen ein gewaltiges Potential in sich.

Wenn Sie sich zutiefst wohl und respektiert fühlen, dann werden ungeahnte Kräfte in Ihnen frei, ganz egal ob in einer Firma, Familie oder anderen zwischenmenschlichen Kontakten.

„Eine Paarberatung gibt die nötigen Anstöße“

Damit Ihre Liebesbeziehung auf Dauer stabil und glücklich bleibt, sollte sie natürlich gepflegt werden, um den Belastungen des Alltags standhalten zu können.

Denn die Liebe ist wie eine Pflanze, die gehegt und gepflegt werden muss, um gedeihen zu können. Sonst geht sie allmählich verloren, oftmals durch Unachtsamkeit, durch Stress, mangelnder Wertschätzung, zu wenig Achtsamkeit und auch der Schwierigkeit, als Paar miteinander zu reden.

Viele Paare wünschen sich daher Hilfestellungen, um die Qualität und die Zufriedenheit ihrer Beziehung zu erhalten und zu stärken....

Psychologische Leitung
Sandra Neumayr

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGISCHE BERATUNG, COACHING & PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Handeln Sie, bevor die Liebe stirbt

Wir können nicht mehr miteinander reden, wir streiten immer über dieselben Themen, fühlen uns voneinander nicht mehr verstanden, hören einander nicht mehr zu, finden keine Lösung. Eigentlich schweigen wir uns nur noch an. Wir sind irgendwie Fremde geworden!

So oder ähnlich beichten zu Beginn der Paarberatung über deren Miteinander, nach Jahren gemeinsamen Lebens. Sie klagen über Resignation, den Stillstand und die Entfremdung in ihrer Beziehung, wenn Sie zu uns zum Erstgespräch kommen.

Die Frage, was mit der großen Liebe vom Anfang geschah, wird immer quälender und ein „ich kann nicht mit Dir aber auch nicht ohne Dich“ beginnt, das gemeinsame Leben zu bestimmen. Sie erhoffen sich vielleicht eine Lösung vom Partner, aber vermutlich ist der gleichermaßen verletzt und hilflos. Sie haben sich verlaufen und sitzen nun ohne Karte und Kompass im Beziehungsirrgarten....

Sie benötigen eine Positionsbestimmung und Werkzeuge, die wieder Orientierung geben?

Die Paarberatung ist ein Weg zurück zu Ihnen selbst und zu Ihrer Liebe - schafft damit den Raum, in dem sich das Geschenk Partnerschaft wieder entfalten kann.

Denn die Herausforderungen aber auch Sehnsüchte in Partnerschaften sind häufig ähnlicher als beide Partner glauben.

Dennoch haben wir, in Zeiten von Beziehungskrisen, oft das Gefühl allein mit dem Rücken an der Wand zu stehen.

Zumeist sehen Sie bereits nach der ersten Sitzung ein Licht am Ende des Tunnels und nach vier bis sechs Sitzungen haben Sie beide die Kompetenzen erworben um den zukünftigen Beziehungsalltag wieder liebevoll, frei und autonom zu meistern.

Wir sehen uns als Berater in der Paarberatung vor allem als jemand, der versucht, einen ins Stocken geratenen Fluss wieder zum Fließen zu bringen und das gegenseitige Verständnis wiederherzustellen. Es geht keinesfalls darum, herauszufinden, wer schuld an etwas hat. Wichtig ist einzig und allein, dass wieder echter, wertschätzender Kontakt zwischen ihnen beiden entsteht

Und noch wichtiger: dass Sie einander überhaupt wieder zuhört und den Partner vollumfänglich verstanden werden sowie den Menschen, den Sie eigentlich ja lieben wieder verstehen.

Wie kam es so weit, dass Sie aufgehört haben einander wahrzunehmen und zu verstehen? Vielleicht wollte oder konnte einer von Ihnen die scheinbar immer gleichen Beschwerden nicht mehr hören und hat dabei innerlich abgeschaltet.

Häufig geht es nach längerdauernden Beziehungskrisen zunächst darum, wieder regelrecht neu zu üben, auf das zu achten, was der andere wirklich fühlt und meint. Und zu lernen, eine zerstörerische Kommunikation zu unterbrechen. (Wenn man einen etwas „moderneren" Begriff verwenden will, könnte man diesen Prozess daher statt als Paartherapie auch als Paar-Coaching bezeichnen.)

Eine weitere große Rolle in Beziehungsstörungen spielt in unseren Beratungen die subjektiv plötzlich empfundene Andersartigkeit des anderen. Er/Sie scheint Ihnen immer fremder zu werden. In der Paarberatung besteht die Möglichkeit, diese Andersartigkeit auch wieder als reizvoll zu erleben.

Was im Anderen bekämpft wird, ist oft auch in uns selbst schwer zu ertragen. Wir reagieren wir auf bestimmte Eigenarten des Partners wie auf ein „rotes Tuch". Dies hat zwar natürlich auch mit dem Partner zu tun, oft aber auch viel mit früheren frustrierenden oder verletzenden Erfahrungen aus zurückliegenden Beziehungen.

Dennoch ist in einer Paartherapie oft der Schlüssel dazu, die Partnerschaft wieder neu zu beleben und irgendwann die Krise als Entwicklungschance für Sie beide zu sehen.

Psychologische Leitung
Sandra Neumayr

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGISCHE BERATUNG, COACHING & PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Geht das denn so einfach? Die Antwort: „Ja“.

Eine unserer ersten Fragen lautet häufig: „Warum trennen Sie sich nicht?“ Seien es die Kinder – oder die Erinnerung, wie schön es mal angefangen hat – oder ein Gefühl von „Heimat“. Trotz der aktuellen und regelmäßig wiederkehrenden Konflikte besteht meist immer noch eine starke Verbindung zwischen den beiden Partnern. Für uns die Basis, um die Stellschrauben der Beziehung nachzujustieren, damit sie wieder für Sie beide erfüllend funktioniert.

Geht das denn so einfach? Manche unserer Klienten haben zu einem früheren Zeitpunkt bereits eine Paartherapie abgebrochen. Entweder, weil sie das Gefühl der Parteilichkeit des Therapeuten hatten. Oder weil sie das Gefühl hatten, nicht zum Punkt zu kommen. Oder weil die Beziehung letztlich so distanziert, blieb wie zuvor.

Wenn Liebe irgendwie noch vorhanden sind, mit welchem Ziel machen sich die Partner dann, vielleicht ohne es wirklich zu wollen, gegenseitig das Leben zur Hölle und verweigern dem anderen, was er sich wünscht? Das ist zunächst mal ein Widerspruch, den wir untersuchen.

Und unserer Erfahrung nach liegen die Antworten in den seltensten Fällen beim anderen – sondern in der eigenen Biografie und natürlich in der individuellen Verantwortung.

Wir versuchen nicht, die Partner durch Verhaltensänderungen einander wieder anzunähern – z. B. durch Diskussionen über das richtige Ausdrücken der sprichwörtlichen „Zahnpastatube“. Ziel unserer Arbeit ist es auch, jedem von Ihnen eigenen Anteil am Konflikt bewusst zu machen, individuelle Veränderungsstrategien zu erarbeiten und die gegenseitigen Vorwürfe und Beschuldigungen zu beenden.

Denn das Missverständnis liegt unserer Erfahrung nach häufig darin, dass jeder der beiden Partner nach Jahren gegenseitiger Verletzungen und Kränkungen oft tatsächlich glaubt, der andere Partner allein sei verantwortlich für das eigene Leiden.

Das dient dann phasenweise als subjektiv empfundene Berechtigung, um es ihm/ihr bei nächster Gelegenheit heimzuzahlen – durch Ignorieren, Rückzug, durch Fremdgehen oder sexuelle Verweigerung. So kommt dann leider die Abwärtsspirale richtig in Schwung. Und eines zeigt die Erfahrung auch: Wer den eigenen Anteil nicht erkennt, wird die gleichen Konflikte so oder so ähnlich in der nächsten Beziehung aller Wahrscheinlichkeit nach wiederhaben.

Berberitzenstr. 62a
80935 München
E-Mail beratung_coaching@outlook.de
Web: paarberatung-eheberatung-muenchen.com
Tel. 089 -39293354
Mobil +49 151 58382800

Psychologische Leitung
Sandra Neumayr

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGISCHE BERATUNG, COACHING & PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Einander verstehen lernen...

Wir unterstützen Sie beide zu lernen, wieder so miteinander zu reden, dass sie einander wirklich verstehen. Aus diesem Verstehen und verstanden sein kann wieder tiefe Verbundenheit entstehen. Das ist die Basis für ein neues, liebevolles und respektvolles Miteinander.

Hören ist eine Sache, Verstehen eine zweite. Wenn Ihnen dann gelungen ist, wirklich zu hören, was der Partner uns sagen will, dann geht es in einem zweiten Schritt darum, das Gehörte auch möglichst gut zu verstehen. Der Zuhörende versucht, die Welt bzw. die vom Partner gerade beschriebene Situation einmal aus den Augen des anderen (des Erzählers) zu sehen und zu verstehen. Das fällt zwar häufig sehr schwer – wo doch unsere eigene Sichtweise ganz klar die einzig richtige ist!)

Wenn Ihnen beiden jedoch dann gelingt zu verstehen, dass der Standpunkt des anderen aus dessen persönlichem Erleben heraus durchaus auch begreifbar und sinnvoll ist, dann ist viel gewonnen. Für Sie, den Erzähler, der sich (vielleicht zum ersten Mal seit langem?) wirklich verstanden fühlt. Für Sie, den Zuhörenden, der (vielleicht zum ersten Mal seit langem?) seinen Partner wirklich begreift. Und dadurch entstehen, vielleicht auch zum ersten Mal seit langem, Verbindung...

Das Verstehen bedeutet keineswegs, dass Sie sich der Sichtweise des Erzählenden anschließen müsste. Es geht vielmehr darum, einmal „über die Brücke“ hinüber in die Welt des anderen zu spazieren und sich sozusagen in dessen Schuhe zu stellen, die Welt einmal durch dessen Brille zu betrachten und zu verstehen, wie er/sie die Dinge sieht und sich fühlt. So werden alte, eingefahrene Verhaltensmuster durchbrochen, und es kommt oft zu positiven Überraschungen und einem neuen, lebendigen Kontakt.

Berberitzenstr. 62a
80935 München
E-Mail beratung_coaching@outlook.de
Web: paarberatung-eheberatung-muenchen.com
Tel. 089 -39293354
Mobil +49 151 58382800

Psychologische Leitung
Sandra Neumayr

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGISCHE BERATUNG, COACHING & PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

„Beziehungsprobleme haben oft auch mit der eigenen Geschichte zu tun...“

Nicht nur die Theorie, sondern auch unsere umfangreiche Erfahrung bestätigt etwas, was viele Klienten oft schon in der ersten Stunde sehr erstaunt: Unsere Beziehungsprobleme haben oft ihre Wurzeln weit in der Vergangenheit, in einer Zeit, in der wir unseren Partner noch gar nicht kannten, nämlich in der Kindheit.

Unsere Prägungen aus der Kindheit sind – ohne dass uns das bewusst ist – sogar maßgeblich dafür, für welchen Partner wir uns entscheiden. Wir suchen uns ganz unbewusst, aber umso gezielter einen Partner aus, der uns in bestimmten Bereichen an die wichtigsten Bezugspersonen unserer Kindheit erinnert, und das interessanterweise nicht nur in positiver, sondern oft auch in negativer Hinsicht. Beziehungsmuster der Eltern, ungeheilte Kindheits-Wunden, die wir mit uns tragen, bewirken oft später in unseren Beziehungen Probleme. Es kommt zu gegenseitigen Frustrationen und Verletzungen, und wir wissen oft nicht, wie wir sie wieder ausheilen können.

So lagern sie sich sozusagen in unserem Paarzwischenraum ab, und wir streuen Sand darüber, weil wir uns nicht anders zu helfen wissen, und machen weiter, so gut es halt geht. Bis die nächste Frustration oder Verletzung kommt...

Konflikte sind Chancen!

Sie denke jetzt vermutlich, bitte nicht dieser abgelutschte Satz, unser Konflikt fühlt sich gar nicht wie eine Chance an, sondern ist einfach nur zermürbend! Das glauben wir gerne.

Aber so unwahrscheinlich es auch klingt, wir erleben seit Jahren jeden Tag in der Praxis, dass es wahr ist: Aus den allerheftigsten Konflikten entstehen oft die schönsten Beziehungserlebnisse, wenn beide Partner dies wirklich wollen.

Denn Beziehungskonflikte sind irgendwie oft mit Entzündungen vergleichbar. Der Körper versucht mit einer Entzündung und mit Hitze, eine Verletzung oder Krankheit zu heilen. In der Beziehung versuchen wir mit hitzigen Konflikten ebenfalls, alte und neue Wunden zu heilen.

Institut für Psychologische Beratung, Coaching & Persönlichkeitsentwicklung

Ohne Unterstützung eskalieren die Konflikte jedoch oft, aber mit Unterstützung gelingt es vielen Paaren, die Energie ihres Konfliktes positiv zu nutzen und in „Medizin“ für alte und neue Verletzungen umzuwandeln.

Wir erleben oft, dass es Paaren gelingt, nach schmerzvollen Erlebnissen und sogar nach Außenbeziehungen zu einer ganz neuen, lebendigen und liebevollen Verbindung zu finden. Vielleicht möchten auch Sie es ja bald selbst erleben?

Funktioniert unser Ansatz?

Ja. WENN die Beteiligten im Verlauf der Gespräche bereit sind die Meinung aufzugeben, der Partner sei einzig und allein SCHULD am eigenen Unglück.

In aller Regel kommt bereits nach der ersten Sitzung etwas positiv in Bewegung.

Ihr finanzielles Risiko ist somit gering. Haben Sie hingegen ein gutes Gefühl und sind offen für ungewöhnliche Betrachtungsweisen, mit dem Ziel grundlegender Veränderung, wird sich Ihre Beziehung innerhalb kurzer Zeit verbessern...

aber ... der andere will/kann nicht mitkommen oder hält nichts davon?

Kein Problem! – Paarberatung im Alleingang ist eine bewährte Methode. Sie können in einem Einzelcoaching Fragen für sich selbst klären:

- "Was kann ich tun, um die Beziehung zu verbessern?“
- „Wie lange bin ich bereit noch auszuharren?“

Wenn Kinder betroffen sind:

- „Wie kann ich die Situation für mich und die Kinder erträglich machen?"
- "Mit welchen Argumenten kann ich meinen Partner doch noch überzeugen mit mir die Paarberatung aufzusuchen?"

Bitte denken Sie daran, dass einer der Partner vielleicht noch etwas Zeit braucht, um sich für ein Paarcoaching zu entscheiden.

„Kurz und vereinfacht gesagt: So wie einer allein die Beziehung negativ beeinflussen kann, kann er sie auch zum Guten wenden.“

Berberitzenstr. 62a
80935 München
E-Mail beratung_coaching@outlook.de
Web: paarberatung-eheberatung-muenchen.com
Tel. 089 -39293354
Mobil +49 151 58382800

Die Beratungsgespräches in unserem Haus verlaufen nicht nach Schema F sondern sie verlaufen dynamisch und werden Ihren individuellen Bedürfnissen und Ihrer Partnerschaftsthematik angepasst

Dabei haben Sie immer die Gewissheit, dass sowohl die weiblichen als auch die männlichen Aspekte berücksichtigt werden. Unsere Klienten empfinden dies als sehr bereichernd.

Was ist Ihr Gewinn aus einer Paarberatung?

In Krisensituationen verliert man oft den Überblick und empfindet sich manchmal als gelähmt. Wenn Sie nicht mehr miteinander reden können, ohne in einen Konflikt zu geraten, sprechen wir mit zusammen die belastenden Themen an. Manchmal ist auch noch nicht entschieden, ob Sie die Paarbeziehung aufrechterhalten oder beenden wollen. In diesen Gesprächen werden festgetretene Standpunkte aufgelockert, Sie gewinnen Klarheit über Ihre Beziehung und entwickeln eine neue und bewusste Qualität des Miteinanders oder aber Sie erarbeiten Wege, um in gegenseitigem Respekt auseinanderzugehen.

Wie lange dauert eine gemeinsame Paarsitzung?

Unsere Empfehlung: Für eine Paar Sitzung planen Sie am besten zwei bis drei Stunden ein. Der Erfolg ist deutlich höher, wenn Sie ausreichend Zeit für die Einzelgespräche und das darauffolgende Vierer- Gespräch haben. Deshalb ist oft eine einzige zwei- oder dreistündige Sitzung so wirkungsvoll, dass alle Themen besprochen werden konnten und Sie Ihren Weg als Paar wieder ohne Hilfe weitergehen können.

Was ist der Unterschied zur Paartherapie?

Umgangssprachlich wird eine Paarberatung häufig als Paartherapie bezeichnet. In der Paarberatung wird jedoch nicht therapeutisch gearbeitet, sondern lebensnah und schnell

Die meisten Paare, die zu uns kommen, haben aus irgendeinem Grund die liebevolle Verbindung zueinander weitgehend oder ganz verloren. Gespräche über die Probleme gelingen ihnen nicht mehr. Streitereien oder auch ein schweigendes Nebeneinander sind die (schmerzhaften) Folgen. Manchmal kommen auch Dritte in Spiel.

Klingt interessant und spannend? Ist es auch! Gemeinsam, sozusagen als Team, können Sie beide ein tieferes Verständnis Ihrer Beziehungsdynamik gewinnen, alte, hinderliche Muster erkennen und verändern oder ganz ablegen und miteinander hilfreiche Lösungen für die Zukunft entwickeln. Wenn dieser Prozess gelingt, erleben und genießen Sie eine ganz neue Verbundenheit.

INSTITUT FÜR
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG,
COACHING &
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

„aber ... Sie sind sich nicht sicher, ob überhaupt Paarberatung das Richtige für Sie ist?“

So geht es naturgemäß vielen! – Die Frage lässt sich seriöserweise nur in einem persönlichen Gespräch abklären. Unser Tipp: Abwarten ist so gut wie nie eine gute Idee.

Kontakt:

Paarberatung München

Rolf & Sandra Neumayr

Berberitzenstraße 62a
80935 München
Tel: 089-39 29 33 54

E-Mail: beratung_coaching@outlook.de
Web:paarberatung-eheberatung-muenchen.com