

## Information Paartherapie

### Meine Arbeitsweise und Haltung

An der Paartherapie nehmen Sie beide als selbständige Mitglieder teil – jeder von Ihnen soll wieder seinen Teil der Verantwortung übernehmen und so – auch in angespannten Situationen – wieder konstruktiv handlungsfähig werden, um Nähe und Vertrauen wieder stärken zu können.

Schwierigkeiten in Kommunikation und Zusammenleben, schaue ich mir mit Ihnen wechselseitig an: Wie sind Sie beide als Partner an kritischen Situationen beteiligt? Wie verhalten Sie sich dabei? Wie erleben Sie sich und die/den andere/n dabei jeweils?

Es ist sinnvoll, dem nachzugehen, was jeweils tatsächlich geschieht und was jeder von Ihnen sich (im Gegensatz dazu) ursprünglich wünschte.

Kommunikation findet nicht nur mit dem Partner statt. Wir sind stets auch in einem innerem Dialog mit uns selbst: Auf diesen aufmerksam zu werden, kann erheblich dazu beitragen, Eskalationen schneller zu unterbrechen.

Trotz aller Schwierigkeiten, ist es mir stets auch wichtig, auch das, was „gut läuft“ zu berücksichtigen: Was muss so bleiben wie es ist? Was sind echte Fähigkeiten beider Partner? Wo sind Sie damit (zusammen) erfolgreich?

Ich achte während der Paarberatung / Paartherapie auf eine respektvolle Kommunikation. Angriffe und Vorwürfe, können nicht die Sitzungen bestimmen.

Es können Elemente aus verschiedenen systemischen Schulen, als auch aus weiteren Schulen von Beratung, Kommunikation und Psychologie Berücksichtigung finden.

### Dauer und Abstand der Gespräche

Die Terminlänge – meist 90 Minuten – wird Ihren Bedürfnissen und Wünschen angepasst. Sie kann auch auf 60-75 Minuten verkürzt oder ggf. auch verlängert werden. Die Häufigkeit der Gespräche vereinbare ich gemeinsam mit Ihnen. Anfangs sind oft Intervalle von ca. 3-4 Wochen sinnvoll, später eher solche von 4-6 Wochen. Bei akuten Krisen biete ich Ihnen auch kürzere Zeiträume an. Die Gesamtzahl der benötigten Termine variiert je nach Bedürfnislage. Ziel ist jedoch, dass bereits nach wenigen Sitzungen spürbar etwas in Bewegung kommt.

### Umsetzung und Feedback

Der Fortschritt findet zwischen den Sitzungen statt. – Sie sollen also das in der Sitzung Erarbeitete und Ihnen passend Erscheinende konkret auszuprobieren und umzusetzen! Ihre aktive Initiative und Eigenverantwortung ist Voraussetzung.

Für ein möglichst gutes gegenseitiges Verständnis, bin ich auf Ihre *zeitnahe* Rückmeldung angewiesen. So können wir eventuelle Missverständnisse rasch klären und die Arbeitsweise genauer auf Ihre individuellen Bedürfnisse abstimmen.

### Weiterführende Angebote

Ich biete gemeinsam mit einer Kollegin auch entsprechende Seminare, u.a. beim **KOBI, Dortmund** an (->Suchmaske Referent: Götz Meißner) an.

### Zu meinem beruflichen Hintergrund

Seit 2014 bin ich in eigener Praxis niedergelassener ärztlicher Psychotherapeut. Von 2010-2013 war ich verantwortlicher Psychiater und Psychotherapeut einer auf *Systemische Paartherapie* spezialisierten Abteilung (*De Keerkring*) in den Niederlanden. Am *Helm-Stierlin-Institut (hsi)* in Heidelberg habe ich eine 3 jährige Ausbildung in *Systemischer Therapie und Beratung* abgeschlossen. Zuvor habe ich in verschiedenen Psychotherapie-Abteilungen mit Einzelnen und Gruppen gearbeitet und mich in den Bereichen Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und lösungs-orientierten Verfahren fort- und weitergebildet sowie eine umfangreiche Selbsterfahrung absolviert. Zudem habe ich eine Ausbildung als NLP-Practitioner (DVNLP).

### Erstgespräch

Gerne vereinbare ich mit Ihnen ein Erstgespräch. Dies bietet Ihnen beiden die Möglichkeit, mich und meine Arbeitsweise kennen zu lernen und wir können ein für Ihr Anliegen passendes Vorgehen abstimmen.