

Der Unterschied zwischen einer Paarberatung und einer Paartherapie ist fließend und besteht in der Intensität, mit der in die Themen eingestiegen wird.

Lässt sich eine kritische Paarsituation mit wenigen Gesprächen und der Anwendung gezielter Techniken in den Griff bekommen, ist dies eine Paarberatung.

Möchte ein Paar die gemeinsame Vergangenheit auch mit Blick auf die persönliche Biographie aufarbeiten, handelt es sich um eine Paartherapie.

Paarberatung und Paartherapie werden von den Kostenträgern nicht übernommen und stellen somit eine Selbstzahlerleistung dar.

Impressum



Psychologische
Praxis

Dipl.-Psych.
Heike Convent
Psychologische Psychotherapeutin

Wilhelmstrasse 2
52070 Aachen

0241 TEL 51 511 62
info@praxis-convent.de
www.praxis-convent.de

Sprechen Sie mich
gerne an, wenn Sie
sich für eine Paarbe-
ratung oder Paar-
therapie interessieren.



Wenn die Liebe zur Last wird ...

Paarberatung Paartherapie

Treten Krisen, Streit und schwelende Konflikte in Partnerschaft oder Ehe auf, belastet dies die meisten Menschen enorm.

Eine Möglichkeit, die Qualität der Partnerschaft zu verbessern ist es, eine Beratung oder Therapie in Anspruch zu nehmen.





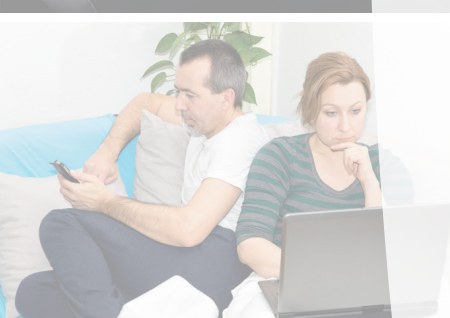
Die Hintergründe für Schwierigkeiten in Beziehungen können sehr unterschiedlich sein. Kritische Lebensereignisse wie der Tod eines Kindes, Verlust des Arbeitsplatzes, psychische oder körperliche Erkrankung eines Familienmitgliedes, Affären oder andere Formen des Vertrauensverlustes können schwere Krisen auslösen.



Aber auch täglich wachsende berufliche oder innerfamiliäre Belastungen und die Notwendigkeit, den zahlreichen Anforderungen des Alltags gerecht werden zu müssen, können dazu führen, dass ein Paar sich immer mehr aus dem Blick verliert.



Besondere Beziehungskonstellationen (z.B. in Patchwork-Familien) stellen mitunter eine Herausforderung dar, die auch in einer durch Liebe geprägten Partnerschaft ihre Spuren hinterlassen können.



Kommt es zu Problemen, spielen neben den eigenen "wunden Punkten" häufig falsche oder überzogene Erwartungen an den Partner/die Partnerin eine zentrale Rolle.

Ist man erst in einer Phase eigener Enttäuschung, ständiger Vorwürfe und gegenseitiger Anklagen angelangt, kommt es oft zu immer wieder gleich ablaufenden, automatischen Streitritualen.



Nicht selten sind aber auch Schweigen und Resignation die Folgen.

In der Paarberatung besteht die Möglichkeit, sich außerhalb der heimischen Umgebung und unterstützt durch fachliche Hilfe als Paar miteinander konstruktiv auseinanderzusetzen.

.....
In den Gesprächen geht es darum, die Hintergründe der Schwierigkeiten genauer zu erfassen und ein gemeinsames Verständnis zu erlangen.
.....

Wo hat jeder seine "wunden Punkte"?

Was "tickt" den einen durch den anderen an, stört oder nervt ihn?

Welche Wünsche und Bedürfnisse bleiben auf der Strecke?

Wo hakt die Kommunikation?

Was hat sich im Laufe der Beziehung verändert?

Was hat die Negativspirale ausgelöst und immer weiter vorangetrieben?



.....
Hat man erst einmal herausgefunden, wo das eigentliche Problem liegt, können Lösungen erarbeitet werden.
.....

Dabei ist es förderlich, den Blick auch auf die Ressourcen - die positiven Aspekte der Partnerschaft - zu richten.

Was hat beide am Anfang aneinander fasziniert?

Was waren oder sind Aktivitäten, die beiden Freude bereiten?

Auf welche schönen Erlebnisse können beide gemeinsam blicken?

Kerngedanke einer Paarberatung bzw. Paartherapie ist es, aus dem gegeneinander gerichteten Konflikt auszuweichen, den Partner/die Partnerin anzunehmen, sich wieder als Team zu verbinden und gemeinsam die bestehenden Probleme zu lösen.