

# Leseprobe

Paarberatung / Paartherapie\*

## Unser Paar-Projekt

Selbsthilfe-Kurs  
für Paare in Beziehungskrisen

Mit mehr Interesse, Verständnis  
und Wertschätzung füreinander  
zu neuem Paarglück



Ralf Hillmann

# Über den Inhalt

<b>WIR STARTEN UNSER PAARPROJEKT</b> .....	10
Vorabinformationen und Gebrauchsanleitung.....	10
<b>KAPITEL 1</b> .....	19
<b>VON PAARBEZIEHUNGEN</b> .....	19
Vom Anfang einer Paarbeziehung.....	19
Von der Ahnungslosigkeit zweier Liebenden.....	20
Von der Basis einer harmonischen Beziehung.....	23
Von der Basis einer problembehafteten Beziehung.....	25
Von stillschweigend getroffenen Vereinbarungen.....	26
Von bewusst miteinander getroffenen Vereinbarungen.....	28
Von der Gleichberechtigung beider Partner.....	28
Von der Unterschiedlichkeit zweier Liebenden.....	29
Von der Bedeutung unterschiedlicher Lebensziele.....	32
Von Missverständnissen bei Unterschieden.....	34
Von Unterschieden über die man sich nicht einig wird.....	37
Von irrtümlichen Liebesbeweisen.....	40
Von den Tücken des Denkens, Fühlens und Handelns.....	41
Vom Wunsch nach Ehrlichkeit und dessen Tücken.....	43
Von Vertrauensbrüchen und deren Überbewertung.....	49
Von Außenbeziehungen und Seitensprüngen.....	51
Vom nötigen Schutz einer dauerhaften Beziehung.....	65
Vom Schein des ganz normalen Beziehungsalltags.....	69
Vom Ursprung aller Beziehungsprobleme.....	72
Vom nötigen Mut, die Beziehung zu revolutionieren.....	75

<b>KAPITEL 2</b> .....	82
<b>VORBEREITUNGSPHASE / SELBSTBEFRAGUNG</b> .....	82
Hinweis für die gemeinsame Paararbeit .....	82
Die Erfassung des Ist-Zustands unserer Paarbeziehung .....	83
Arbeitsschritt A: Der Ist-Zustand unserer Beziehung .....	83
Was gibt es an Positivem in unserer Beziehung? .....	84
Was gibt es an Negativem in unserer Beziehung? .....	84
Arbeitsschritt B: Die Problemfelder unserer Beziehung .....	85
<b>KAPITEL 3</b> .....	87
<b>AUSARBEITUNGSPHASE / SELBSTBEFRAGUNG</b> .....	87
Der Ist-Zustand und die Perspektiven unserer Beziehung .....	87
Das von mir aufgezeichnete Bild unserer Beziehung .....	87
Das von uns aufgezeichnete Bild unserer Beziehung .....	87
Unüberwindbare Unterschiede .....	90
Wie zufrieden sind wir mit unserer Beziehung? .....	92
Welche Chance sehen wir für unsere Beziehung? .....	92
Sind wir beide bereit für uns? .....	93
Wie bereit sind wir, unsere Beziehung zu verbessern? .....	94
Fazit aus dem ersten Übungsabschnitt .....	94
Entscheidung: Wir möchten uns trennen .....	95
Entscheidung: Wir möchten zusammenbleiben .....	96
<b>KAPITEL 4</b> .....	102
<b>AUSARBEITUNGSPHASE / UNSER PAARPROJEKT</b> .....	102
Der Projektordner (zum Abheften aller Aufzeichnungen) .....	102
Die Veranschaulichung unserer aktuellen Situation .....	104
Was sind die Grundpfeiler (Säulen) unserer Beziehung? .....	105
Welche Basis wünschen wir uns für unsere Beziehung? .....	107

Was bedeuten die Säulen unserer Beziehung für uns?.....	108
Die Bedeutung der einzelnen Grundpfeiler (Säulen).....	109
WIR-Bewusstsein.....	109
Gleichberechtigung.....	110
Vertrauen.....	111
Ehrlichkeit.....	113
Treue (Beispiel 1).....	114
Treue (Beispiel 2).....	114
Respekt / Achtung.....	115
Verantwortung / Rücksichtnahme / Fürsorge / Unterstützung	116
Loyalität.....	116
Liebe.....	116
Sex.....	117
Familie – Gemeinsame Zeit.....	118
Offenheit.....	118
Lebensfreude.....	119
Religion / Spiritualität.....	119
Nähe / Zweisamkeit – Distanz / Alleinsein.....	120
Rituale und Gesten.....	120
Freundschaft (zwischen uns).....	121
Humor.....	121
Sicherheit.....	122
Kommunikation (gemäß aller Säulen unserer Beziehung).....	122
Weitere Grundpfeiler (Säulen) unserer Beziehung.....	123
<b>KAPITEL 5</b> .....	124
<b>DER RAHMEN UNSERER BEZIEHUNG</b> .....	124
Die Überprüfung und Aktualisierung der stillschweigend geschlossenen Vereinbarungen.....	124

Absprachen und Vorabsprachen .....	131
Kennen wir den Rahmen unserer Beziehung?.....	133
Fünf Aspekte bilden den Rahmen unserer Beziehung.....	135

**KAPITEL 6**..... 136

**KOMMUNIKATION / GEMEINSAMER UMGANG**..... 136

Kommunikation gemäß der Säulen unserer Beziehung..... 136

Grundlagen unseres Umgangs miteinander..... 137

Aspekte für ein wertschätzendes Zusammensein..... 137

Aspekt: Gleichberechtigung..... 137

Aspekt: Vertrauen..... 138

Aspekt: Respekt / Achtung..... 138

Aspekt: Verantwortung / Rücksichtnahme / Unterstützung... 138

Aspekt: Liebe..... 139

Aspekt: Offenheit und Ehrlichkeit..... 139

Aspekt: Sicherheit..... 139

Weitere Grundlagen unseres gemeinsamen Umgangs..... 140

Respektvoll gehen wir miteinander um..... 140

Darum gehen wir wertschätzend miteinander um..... 140

Das wirkt sich negativ auf unsere Beziehung aus..... 141

Das wirkt sich positiv auf unsere Beziehung aus..... 142

Die positiven Beweggründe hinter den Respektlosigkeiten..... 145

Wertschätzende Kommunikation..... 146

Aspekte wertschätzender Kommunikation..... 146

Sonstiges zu wertschätzender Kommunikation..... 151

Bedürfnisse und Gefühle in der Kommunikation..... 154

Die vier Grundpfeiler all unserer Bedürfnisse..... 155

Die grundlegendsten menschlichen Bedürfnisse..... 155

Angenehme Gefühle wenn Bedürfnisse erfüllt sind..... 156

Unangenehme Gefühle wenn Bedürfnisse unerfüllt sind.....	156
Unechte Gefühle / Pseudogeühle.....	157
Gebote unseres Streitmanagements.....	158

**KAPITEL 7**..... 159

**WIR BRINGEN DIFFERENZEN UNTER EINEN HUT**..... 159

Unsere Probleme stehen jetzt noch trennend zwischen uns	159
So schaffen wir aus der Welt, was uns jetzt noch trennt.....	161
Wie können wir uns wieder mehr vertrauen?.....	164
Wie können wir aufhören, miteinander zu streiten?.....	165
Wie können wir uns mehr akzeptieren und verstehen?.....	167
Wie können wir uns gegenseitig unterstützen / fördern?.....	169
Wie können wir uns wieder näherkommen?.....	170
Probleme mit Dominanz, Eifersucht, Neid, Aggressionen.....	171
Wie können wir aufhören, uns über den Partner zu ärgern oder ihn zu beschuldigen?.....	174
Wie verbessern wir unsere Kommunikation?.....	176
Was können wir bei der Kindererziehung beachten?.....	178
Was tun bei Problemen durch Aufgabenverteilung?.....	182
Was tun bei Problemen durch die Geburt eines Kindes?.....	185
Was tun bei allen weiteren Problemfeldern?.....	186
Probleme mit zu viel Routine / Gewohnheit im Alltag.....	186
Probleme in der Sexualität.....	188
Probleme mit den Herkunftsfamilien.....	190
Probleme durch Unterschiede im Bedürfnis nach Ordnung, Pünktlichkeit, Treue (als positiv anerkannte Werte).....	192
Probleme durch Unterschiede im Bedürfnis nach Freiraum...	194
Probleme durch unterschiedliche Wünsche und Ziele.....	197
Alle unsere weiteren Probleme.....	201

<b>KAPITEL 8</b> .....	203
<b>FALLBEISPIELE ZUR VERANSCHAULICHUNG</b> .....	203
Die positiven Bedürfnisse hinter den negativen Gefühlen .....	203
Die positiven Absichten hinter den Anschuldigungen etc. ....	210
Der Auslöser unserer unangenehmen Gefühle ist nicht schuld an unserem negativen Befinden .....	213
Wer oder was ist schuld an unserem Ärger? .....	215
Wenn wir den Partner nicht verstehen .....	217
<b>KAPITEL 9</b> .....	226
<b>WERTSCHÄTZENDE PAARGESPRÄCHE</b> .....	226
Das Ritual zur Entwicklung unserer Paarbeziehung .....	226
Das wertschätzende Paargespräch im Überblick .....	227
Die Lernziele der Paargespräche im Überblick: .....	233
Lernziele des Sprechenden .....	233
Lernziele des Zuhörenden .....	235
Lernziele des Paares .....	237
Aktives Zuhören während der Paargespräche – So geht’s! ..	241
Unsere Beziehungssprechstunde .....	243
<b>KAPITEL 10</b> .....	245
<b>UNSERE BEZIEHUNG HEUTE UND MORGEN</b> .....	245
Unser Paarprojekt im Überblick heute und morgen .....	245
Unsere bevorstehende Paararbeit – Zusammenfassung .....	246
Beispiel für mögliche Inhalte des Projektordners: .....	247

# WIR STARTEN UNSER PAARPROJEKT

## **Vorabinformationen und Gebrauchsanleitung**

Liebe Leserinnen und Leser, dieses Buch ist eine Einladung an Sie und Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner, sich gemeinsam Ihren Beziehungsproblemen zu stellen. Zugleich vermittelt es als konkrete Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie es Ihnen beiden gelingt, Ihre Problemfelder zu bestimmen, deren Ursachen zu erforschen und Lösungen zu finden, um schließlich Ihre Beziehung von Woche zu Woche zufriedener gestalten zu können. Es ist ein Intensiv-Kurs für alle, die nicht mehr länger dabei zusehen möchten, wie ihr gemeinsames Glück immer mehr in Schieflage gerät. Zugleich ist es ein Workshop, bei dem Ihnen bewusst werden wird, weshalb Sie in Ihrer Beziehung unzufrieden sind und was Sie beide tun können, um wieder glücklicher zu werden. Es ist die Einführung in Ihr ganz persönliches Paar-Projekt, mit dem Sie lernen, mehr Bewusstsein für sich selbst, den jeweils anderen und das gemeinsame WIR zu entwickeln. In allen Beziehungen gibt es im Laufe der Zeit eine Vielzahl an Veränderungen. Darum ist die Bereitschaft zu stetiger Weiterentwicklung unerlässlich für die Erhaltung gemeinsamen Glücks.

Fast jedes Beziehungsproblem basiert im Kern auf derselben Problematik: Die gemeinsame Kommunikation bzw. der Umgang miteinander leidet an einem Mangel an Wertschätzung, Anerkennung, Verständnis, Respekt und Empathie. Beide Beteiligten meinen, die jeweils eigenen Bedürfnisse, Interessen, Ziele und sonstigen Vorstellungen seien die besseren, richtigeren, wahreren, ehrenwerteren oder berechtigteren. So fühlt man sich schließlich enttäuscht, verärgert oder gar verletzt, wenn der jeweils andere anders denkt, fühlt und handelt, als man es selbst tut bzw. als man es sich wünscht. Irrtümlich glauben dann beide, dem jeweils anderen für sein Anderssein Vorwürfe machen zu können. Dass die Belange beider Beziehungspartner jedoch gleichermaßen berechtigt – also gleichberechtigt bzw. gleichwertig – sind, scheint vielen zwar bekannt, aber nicht wirklich bewusst zu sein. Sich gegenseitig als gleichberechtigt bzw. gleichwertig anzuerkennen und einander auf gleicher Augenhöhe zu begegnen, ist der



Schlüssel, um Differenzen fair unter einen Hut bringen zu können sowie insgesamt gut und liebevoll miteinander umzugehen. Wo diese Einsicht fehlt, sind Geringschätzung, Streit und Enttäuschung quasi vorprogrammiert, wodurch auch die Gefühle von emotionaler und körperlicher Nähe zwangsläufig abnehmen. Leider lösen sich Beziehungsprobleme selten von allein. In der Regel werden sie im Laufe der Zeit sogar schlimmer. Schließlich führt das zu chronischer Unzufriedenheit, Resignation oder Trennung. Ohne eine konstruktive, offene und ehrliche Auseinandersetzung mit der Beziehungsproblematik ist es nicht möglich, Ordnung in das Beziehungschaos zu bringen und einen Weg zu finden, mit dem man wieder aufeinander zugehen und glücklich werden kann.

*Für wen dieses Buch entwickelt wurde:* Dieses Buch wurde für Paare mit Beziehungsproblemen geschrieben. Wer mit dieser Lektüre erfolgreich arbeiten möchte, sollte bereit sein, den Beziehungspartner als gleichberechtigt bzw. gleichwertig anzuerkennen. Wo die Bereitschaft, den jeweils anderen als gleichberechtigt bzw. gleichwertig anzuerkennen fehlt, sehe ich als Paarberater keine Grundlage, auf der sich eine funktionierende, harmonische und von Liebe getragene Beziehung aufbauen lässt.

*So arbeiten Sie mit diesem Buch:* Beziehungsarbeit kann immer nur dann funktionieren, wenn beide Beteiligten sich für das gemeinsame Glück ausreichend interessieren und engagieren! Im prallgefüllten Alltagsleben kann es leicht geschehen, dass für die gemeinsame Paararbeit zwar grundsätzlich Bereitschaft vorhanden ist, jedoch kaum Energie und Zeit für ein konzentriertes und intensives Arbeiten zur Verfügung stehen. Das Buch hält aus diesem Grund viele Informationen, Denkanstöße und Übungen bereit, die Sie in einer vorgegebenen Reihenfolge sowie Ihrem eigenen Tempo Schritt für Schritt und aufeinander aufbauend ausarbeiten können. Sie haben keinen Zeitdruck. Alles, was Sie sich erarbeiten, halten Sie schriftlich fest, sodass Sie jederzeit den Überblick behalten, stets über Ihre Fortschritte auf dem Laufenden sind und immer genau dort weitermachen können, wo Sie zuletzt aufgehört haben.

Meine dringende Empfehlung an Sie: Ehe Sie beginnen, an Ihrer Beziehung zu arbeiten, lesen Sie bitte vorab alles, was in diesem Buch geschrieben steht. Lesen Sie auch die Informationen zu Problemen, welche für Ihre Beziehungsproblematiken nicht relevant zu sein scheinen. Wenn also im Buch Problemfelder aufgegriffen werden, die in Ihrer Beziehung nicht vorkommen, finden Sie dort vermutlich trotzdem Interessantes, das für Sie wertvoll ist. Alles kann wichtig sein und lässt sich in der Regel auf Ihre eigenen Probleme übertragen. Überspringen Sie also bitte nichts! Lesen Sie das gesamte Buch vorab. Entweder jeder für sich oder noch besser: lesen Sie es beide gemeinsam. Vielleicht mögen Sie sich jeweils abwechselnd gegenseitig daraus vorlesen? Ich kann mir vorstellen, dass mancher sich zunächst ein eigenes Bild von dem im Buch vorgestellten Konzept machen möchte, bevor er der Partnerin oder dem Partner überhaupt vorschlagen will, gemeinsam damit an der Verbesserung der Beziehung zu arbeiten. In jedem Fall sollten vor der gemeinsamen Paararbeit beide den gesamten Inhalt sehr aufmerksam gelesen haben. Wenn Sie dann mit Ihrem Paarprojekt beginnen, nehmen Sie sich das Buch bitte beide erneut vor. Fangen Sie gemeinsam vorne an und arbeiten Sie sich im Laufe der nächsten Wochen bis zur letzten Seite durch!

Das brauchen Sie für die bevorstehende Paararbeit: Alles was Sie für den Start Ihres Paarprojektes benötigen, ist dieses Buch, einen Ordner (analog oder digital), in den Sie Ihre Aufzeichnungen einsortieren und abheften können, die Bereitschaft zu größtmöglicher Offenheit und Ehrlichkeit sowie das Interesse, sich auf eine spannende Entdeckungsreise zu begeben, bei der Sie sehr viel über sich selbst, Ihren Beziehungspartner und Ihre Beziehung erfahren und lernen werden. Es wird darum gehen, sich für alle bei Ihnen beiden vorhandenen Bedürfnisse, Interessen, Stärken, Schwächen, Wünsche und Ziele zu interessieren, diese anzuerkennen und gleichberechtigt miteinander zu vereinen.

Miteinander reden ist alles: Bevor Sie sich mit der Klärung und Lösung Ihrer Beziehungsprobleme befassen können, ist es ratsam, einige Basisinformationen über einen guten gemeinsamen Umgang bzw. eine gute gemeinsame Kommunikation kennen zu lernen. Auch daher ist es wichtig, zunächst das gesamte Buch zu

lesen. Diesbezüglich hält es nämlich wichtige Anregungen für Sie bereit. Nicht nur auf den Seiten, die das Thema Kommunikation behandeln, sondern nahezu im gesamten Buch. Ob Sie Ihre Probleme miteinander lösen werden, hängt sehr stark davon ab, in welchem Maße es Ihnen gelingt, auf gute Art und Weise miteinander umzugehen bzw. zu kommunizieren. Vermutlich wird vieles, was Sie über einen guten Umgang und eine gute Kommunikation lesen werden, Ihre Zustimmung finden. Sie werden sehr wahrscheinlich häufig denken: „ja, das sehe ich auch so“ oder „ja, so sollte es sein.“ Trotzdem wird es Ihnen voraussichtlich nicht auf Anhieb gelingen, sich an das, was Sie gelesen und für richtig befunden haben, ab sofort ausnahmslos zu halten – zumindest dann nicht, wenn Sie zuvor anders miteinander umgegangen sind.

Unser Denken, Fühlen und Handeln basiert zum großen Teil auf unbewussten Mustern und Automatismen, die fest in uns verankert sind. Gewohnheiten lassen sich deshalb nicht im Handumdrehen überwinden. Neues Wissen, das zu Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln führen kann, muss zunächst einmal als gut und richtig erkannt werden und irgendwann auch noch wirklich im Bewusstsein ankommen. Erst wenn es sich dort durch stetiges In-Erinnerung-Rufen, Wiederholen und Einüben wirklich verankert, lassen sich alte Gewohnheiten aufweichen, durchbrechen und schließlich durch neue ersetzen. Nehmen Sie sich also bitte Zeit! Sehen Sie es als ganz normal an, wenn es Ihnen nicht sofort gelingt, besser miteinander umzugehen. Behalten Sie Ihr Ziel trotzdem im Fokus. Unterstützen Sie sich gegenseitig dabei! Seien Sie großzügig miteinander, wenn Sie zunächst immer wieder in alte Muster zurückfallen. Sobald Sie es bemerken, nehmen Sie sich beispielsweise in den Arm und lachen Sie gemeinsam über sich selbst. Sagen Sie dann schmunzelnd so etwas zu sich wie: „Meine Güte, was sind wir doch für zwei Dickköpfe. Aber wir schaffen es noch, uns wieder mehr lieben zu lernen!“

Das Paarprojekt: Mit diesem Buch starten Sie also ein gemeinsames, spannendes Projekt mit Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner – Ihr eigenes Paarprojekt! Das klingt nach Arbeit!? Vielleicht sogar nach viel Arbeit!? Wenn es Ihnen wichtig ist, miteinander wieder zufriedener und glücklicher zu werden, dann ist

es sehr wahrscheinlich, dass Sie wirklich aktiv und engagiert etwas tun müssen. Nehmen Sie sich also die Zeit und seien Sie bereit, einen persönlichen Entwicklungs- und Lernprozess in Gang zu setzen, der Sie mehr und mehr dazu befähigt, fair und respektvoll miteinander umzugehen und alle Ihre Probleme in einem guten Sinne miteinander zu klären. Ja, es liegt ein gutes Stück Beziehungsarbeit vor Ihnen, die aber auch spannend, aufregend und erhellend sein kann. Es reicht nicht, sich ein wenig zu informieren, ein bisschen guten Willen zu zeigen und wenn es mal passt, etwas Zeit zu opfern, um Beziehungsprobleme in Ordnung zu bringen. Auch Paare, die Paarberatung (Paartherapie) in Anspruch nehmen, werden auf lange Sicht kaum erfolgreich ihre Beziehung stabilisieren, wenn sie sich nicht zusätzlich noch zwischen den Beratungsterminen und später im Anschluss an den gesamten Beratungsprozess genügend Zeit nehmen, um gemeinsam aktiv an einem glücklichen Zusammensein zu arbeiten.

Alle Beziehungsprobleme müssen einzeln aufgedeckt, betrachtet und auf konstruktive Art und Weise miteinander besprochen werden. Meistens sind die Probleme viel zahlreicher und vielschichtiger als einem anfangs bewusst ist. Für einen offenen, ehrlichen und vertrauensvollen Austausch muss Raum vorhanden sein bzw. eröffnet werden; Erkenntnisprozesse müssen stattfinden; neue Erkenntnisse und Einsichten, die Sie für gut und richtig erachten, müssen wirklich im Bewusstsein ankommen, bevor diese verlässlich auf Ihr altes Denken, Fühlen und Handeln einwirken und schließlich Veränderungen ermöglichen; vieles will betrachtet, erinnert, bewahrt, verändert, verstanden, akzeptiert, anerkannt, wertgeschätzt, verziehen, neu sortiert, neu gedacht, neu entwickelt, neu entschieden und neu auf den Weg gebracht werden; alle Probleme, alles Negative, alles Positive, alle gefundenen Lösungen, beschlossenen Vereinbarungen, gesteckten Ziele und erreichten Erfolge sollten zudem übersichtlich dokumentiert werden, damit der Prozess und vor allem die Ergebnisse für Sie beide zu jeder Zeit nachvollziehbar sind. So können Sie auch auf etwaige Negativ-Entwicklungen künftig schneller reagieren – schließlich wollen Sie ja nicht irgendwann wieder an einem Punkt ankommen, an dem Sie feststellen, dass Ihre Beziehung Sie nicht mehr glücklich macht. Wer sich nicht die Zeit nimmt, sich aktiv für

das eigene Paarglück zu engagieren, wird vermutlich schnell wieder in alte Gewohnheiten zurückfallen. Ich teile Ihnen dies hier so eindringlich mit, weil ich aus Erfahrung weiß, wie wichtig und lohnend es ist, sich intensiv für die eigene Paarbeziehung zu engagieren. Vielleicht fragen sich manche Paare jetzt, wo sie die Zeit oder die Energie hernehmen sollen, die für den Erfolg des eigenen Paarprojekts erforderlich ist!? Nicht selten sind nämlich beide Beziehungspartner (oder auch nur einer) so sehr in berufliche und private Verpflichtungen eingebunden, dass kaum Energie und Zeit für anderes übrigbleiben. Wenn das tatsächlich so ist, stellt dies bereits ein Beziehungsproblem dar. Wer keine Zeit für seine Beziehung hat, muss sich nicht wundern, wenn die Zweisamkeit leidet. Es sollte dann überlegt werden, ob und wie das verändert werden kann. Keine Sorge, Ihr Paarprojekt ist aber auch kein 24-Stunden-Job. Wenn Zeit und Energie wirklich knapp sind, reicht es, wenn Sie sich ein- bis zweimal pro Woche ein bis zwei Stunden Zeit reservieren, um konzentriert an Ihrem Glück zu arbeiten. Je mehr Zeit und Energie Sie aufbringen können, umso besser. Wer weniger als ein bis zwei Wochenstunden aufbringen kann, braucht entsprechend länger, bis sich erste Erfolge einstellen. Die Gefühle der Freude, der Nähe, der Zweisamkeit, der Liebe und des Glücks sind jedoch am Ende dieselben.

*Kann dieses Buch wirklich helfen, Beziehungsprobleme zu lösen?*

Diese Frage ist berechtigt. Kein Paar gleicht dem anderen. Jede Paarbeziehung besteht aus zwei Menschen, die graduell unterschiedlich denken, fühlen und handeln. Differenzen sind unvermeidbar. Es sieht daher auf den ersten Blick so aus, als könne es kein Patentrezept geben, das für alle Paare und Probleme passt. Beziehungen können sich in einer leichten, mittelschweren, schweren oder sehr schweren Krise befinden. Ein Paar ist gerade in eine Krise hineingeraten, ein anderes leidet an seinen Problemen schon viele Monate oder gar Jahre. Es gibt Beziehungspartner, die trotz der vorhandenen Schwierigkeiten noch recht häufig miteinander kommunizieren und auch ansonsten ganz gut klarkommen, sowie andere, die kaum noch miteinander sprechen und nur nebeneinanderher leben. Auch besitzt jeder einzelne Mensch ganz unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale, Charaktereigenschaften und Kompetenzen. Es gibt Personen, die

beispielsweise keinerlei Einsicht und Kompetenz haben, über sich selbst und die eigenen Ansichten selbstkritisch zu reflektieren, um alte Gewohnheiten des Denkens und Handelns gegebenenfalls verändern zu können. Sie sehen die Welt so, wie sie sie sehen und damit basta. Sie wollen die Beziehung so, wie sie sich diese wünschen und fertig. Sie sind der Meinung, so wie sie es sich vorstellen, ist es richtig. Sie gehen davon aus, nicht sie müssen sich ändern, sondern die Partnerin oder der Partner. Jeder Mensch hat natürlich das Recht, sich eine Partnerin / einen Partner zu wünschen, die / der genau den eigenen Vorstellungen entspricht. Niemand muss also Paararbeit machen, wenn die Partnerin / der Partner den eigenen Erwartungen und Bedingungen nicht genügt. Jeder darf sich dann von seiner Partnerin / seinem Partner trennen und sich auf die Suche nach dem idealen Menschen begeben. Häufig fehlt vielen jedoch die Einsicht, dass eine Trennung das Richtige wäre, denn sie fänden es richtiger, wenn der andere sich stattdessen den eigenen Vorstellungen beugen würde – aber dazu kann und sollte sich wiederum niemand zwingen lassen. Es ist klar, dass nicht jeder die Bereitschaft, die Kompetenz oder das Potenzial in sich trägt, an sich selbst und der gemeinsamen Beziehung so zu arbeiten, dass am Ende die Bedürfnisse, Interessen, Wünsche, Ziele, Stärken und Schwächen beider Parteien gütlich miteinander vereint werden können und eine glücklichere Beziehung dabei herauskommt. Auch bei interkulturellen Differenzen von Beziehungspartnern unterschiedlicher Herkunftsländer kann ein Buch in dem es um Gleichberechtigung und ähnliche in unserem Kulturkreis anerkannte Werte geht, nicht immer zielführend sein. Jedenfalls dann nicht, wenn in einem Herkunftsland Werte wie Gleichberechtigung etc. keine Bedeutung haben.

Was dieses Buch aber in jedem Fall leisten kann, ist, die eigene Beziehungssituation vor Beginn der eigentlichen Paararbeit auf Herz und Nieren zu überprüfen. Alle Problemfelder können zunächst aufgedeckt und angesehen werden. Dabei sollte es jedem möglich sein, sich darüber klar zu werden, ob die Bereitschaft und das Interesse vorhanden sind, die Beziehung miteinander fortzuführen. Diese Klärung findet statt, bevor Sie sich dazu entscheiden, sich ganz und gar auf das Buch einzulassen und damit an der Verbesserung Ihrer Beziehung konzentriert zu

arbeiten. Wie nachfolgend aufgeführt, kann die Klärung in der Regel zu drei unterschiedlichen Ergebnissen führen:

*Ergebnis 1:* Sie möchten Ihre Beziehung gerne weiterführen und sind bereit, Ihr Paarprojekt mit Hilfe des Buches zu starten. Diese Entscheidung treffen Sie, nachdem Sie alles, was das Buch für Sie bereithält, gelesen, für sich selbst geprüft und erste vorbereitende Überlegungen angestellt haben. Das heißt, wenn Sie mit dem Projekt starten wollen, haben Sie bereits die Hoffnung, den Glauben oder sogar die Überzeugung, es schaffen zu können. Andernfalls würden Sie sich schließlich dagegen entscheiden.

*Ergebnis 2:* Sie möchten Ihre Beziehung gerne weiterführen und an deren Verbesserung arbeiten, aber Sie glauben nicht, dass Sie es selbst aus eigener Kraft schaffen können. Vielleicht, weil Ihre Lage einfach zu kritisch ist. Dann könnten Sie externe Hilfe in Anspruch nehmen und einen Paarberater hinzuziehen. Sicher gibt es jemanden in Ihrer Nähe.

*Ergebnis 3:* Sie stellen fest, dass Sie nicht mehr länger daran glauben, jemals noch einmal glücklich in Ihrer Beziehung zu werden und möchten sich trennen. Um sich in solch einem Fall nicht selbst und allen anderen an der Beziehung Beteiligten zu schaden (Kindern, Herkunftsfamilien, Freunden, Verwandten etc.), inspiriert und motiviert das Buch dazu, dies auf eine gute, respektvolle Art und Weise zu tun. Auch für eine Trennung taugen also alle im Buch bereitgehaltenen Informationen zu den Themen „Gemeinsame Kommunikation“ und „Gemeinsamer Umgang“.

*Noch ein Hinweis zum Buch:* Die Kernbotschaften, die ich für ein funktionierendes Zusammenleben als sehr wesentlich erachte, tauchen im Buch immer wieder auf. In jedem Kapitel werden Sie mehrfach darauf aufmerksam gemacht, wie wichtig grundlegende Faktoren, wie beispielsweise Respekt, Wertschätzung, Gleichberechtigung sowie richtig verstandene Offenheit und Ehrlichkeit für ein harmonisches, vertrauensvolles Miteinander sind. Aus rein schriftstellerischer oder journalistischer Sicht werden Wiederholungen eher als überflüssig oder gar störend empfunden. Aus meiner Erfahrung als Paarberater weiß ich jedoch, wie

unverzichtbar Wiederholungen sind, um mentale und emotionale Widerstände aufzuweichen sowie gewohntes Denken, Fühlen und Handeln verändern zu können. Aus diesem Grund möchte ich Ihnen keine Wiederholungen vorenthalten. Spätestens nach dem ersten Lesen, wenn Sie über einige Wochen oder Monate mit dem Buch arbeiten, helfen Ihnen diese dabei, sich immer wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren, deren Bedeutungen wirklich zu verinnerlichen und in Ihrem Bewusstsein zu verankern!

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich zutrauen, gemeinsam an Ihrer Beziehung zu arbeiten und Schritt für Schritt wieder mehr Zufriedenheit und Glück erleben können.

Es grüßt Sie herzlichst – Ihr Ralf Hillmann

## Ein weiterer Ausschnitt:

### VON PAARBEZIEHUNGEN

Empfehlung: Alles, was Sie und Ihr Partner in diesem Kapitel sowie auch in allen weiteren Kapiteln erfahren werden und dabei als wertvoll für Ihre Beziehung erachten, sollte nach dem Lesen nicht wieder in Vergessenheit geraten. Neue Erkenntnisse und guter Wille reichen nämlich in der Regel nicht aus, um tatsächlich etwas zu verändern. Das aufgefrischte oder neue Wissen muss sich durch Wiederholung im Bewusstsein verstetigen. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Erkenntnisse und Vorhaben wirklich Wirkung zeigen. Schreiben Sie deshalb am besten alles, was Ihnen für die Verbesserung Ihrer Beziehung wichtig und nützlich erscheint, auf. Es lohnt sich! Markieren Sie dazu zunächst die für Sie relevanten Stellen farbig im Buch. Zu einem späteren Zeitpunkt können Sie die Schwerpunkte der verschiedenen Thematiken gemeinsam zu Papier bringen. Wenn Sie dieses Buch zum ersten Mal lesen, ignorieren Sie diese Empfehlung bitte noch. Erst im zweiten Durchgang, wenn Sie als Paar gemeinsam mit dem Buch anfangen zu arbeiten, ist es äußerst hilfreich und zielführend, sich daran zu



halten. Beim ersten Lesen reicht es, wenn Sie voll mit Ihrer Aufmerksamkeit dabei sind. Mehr gibt es vorerst nicht zu tun!

## Ein weiterer Ausschnitt:

### **Vom nötigen Mut, die Beziehung zu revolutionieren**

Immer wieder geht es in Paarberatung bzw. Paartherapie darum, Gewohnheiten des Denkens, Fühlens und Handelns zu hinterfragen und dem Partner mit mehr Verständnis, Anerkennung und Wertschätzung zu begegnen. Ganz im Gegenteil zu der weitverbreiteten Annahme, dass es der Partner ist, der sich zu Gunsten unserer eigenen Erwartungen ändern muss, damit es in der Beziehung besser klappt, heißt es ständig, man selbst müsse sich verändern. Dies einzusehen, fällt vielen schwer. Es scheint doch aus der eigenen Sicht so einfach zu sein. Der andere bräuchte doch nur dieses und jenes zu tun und dann wäre doch alles gut. Aus der eigenen Sicht scheint das doch auch wirklich nicht zu viel verlangt zu sein. In einer Ehe oder Beziehung könne man doch wohl dieses und jenes vom Partner erwarten. Die Sicht des anderen bzw. dessen Bedürfnisse, Interessen, Stärken und Schwächen können häufig nicht nachvollzogen werden, wenn diese vom eigenen Verständnis abweichen. Nehmen wir einmal an, man könnte Beziehungsprobleme wirklich so lösen, dass der eine sich einfach dem Willen des anderen beugt. Wie sollte das dann gehen? Wer entscheidet denn, wessen Vorstellungen die besseren sind und wer sich nun zu Gunsten des anderen verändern soll? Jeder will ja, dass es so gemacht wird, wie man selbst es will. Jeder hat dafür schließlich seine Gründe. Der Streit darum, wer Recht hat und wer nicht, ist genau der Kern eines jeden Beziehungsproblems. Dieser Streit muss aufhören. Er ist zermürend. Er endet entweder nie oder indem sich einer gewaltsam gegen den Willen des anderen behauptet. Es gibt dann einen starken Gewinner und einen schwachen Verlierer. Auf dieser Basis existiert jedoch kein Paarglück. Die Lösung kann also nur sein, dass beide Seiten berücksichtigt werden und ein Kompromiss gefunden wird, der beiden Vorstellungen noch gerecht wird.

Wenn es in Ihrer Paarbeziehung Probleme gibt und Sie Ihr Zusammenleben verbessern möchten, ist es erforderlich, dass Sie beide sich mutig und entschlossen den Realitäten stellen und sich für Veränderungen bereithalten. Sie sind jetzt und hier so, wie Sie jetzt und hier sind. Dafür gibt es ursächliche Gründe. Auch Ihr Partner ist jetzt und hier so, wie er jetzt und hier ist. Auch dafür gibt es ursächliche Gründe. Sie brauchen den Mut und die Bereitschaft, sich selbst und den anderen anzuerkennen, an sich selbst und an der gemeinsamen Beziehung zu arbeiten, die Bedürfnisse und Interessen von Ihnen beiden unter einen Hut zu bringen und somit Ihr Zusammenleben positiv zu verändern.

## Ein weiterer Ausschnitt:

### **VORBEREITUNGSPHASE / SELBSTBEFRAGUNG**

Worum es geht: In diesem ersten praktischen Übungsabschnitt geht es noch nicht darum, Lösungen zu finden oder etwas zu verändern, sondern zunächst einmal nur darum, sich vor Augen zu führen, wie die Beziehung zum aktuellen Zeitpunkt im Einzelnen aussieht und wie man sie sich zukünftig wünscht. Was läuft aus meiner Sicht gut? Was läuft aus deiner Sicht gut? Was läuft aus meiner Sicht nicht so gut? Was läuft aus deiner Sicht nicht so gut? Was läuft aus meiner Sicht sehr schlecht? Was läuft aus deiner Sicht sehr schlecht? Zu welcher gemeinsamen Sicht finden wir? Welche Wünsche und Ziele habe ich? Welche Wünsche und Ziele hast du? Welche Wünsche und Ziele haben wir als Paar?

## Ein weiterer Ausschnitt:

### **Arbeitsschritt A: Der Ist-Zustand unserer Beziehung**

Es kann durchaus sein, dass Sie bei diesem Arbeitsschritt Punkte auflisten möchten, die Sie selbst als positiv einstufen und Ihr Partner eher als negativ. Bitte führen Sie daher zunächst einmal wirklich nur jeder einzeln für sich allein die Einstufung Ihrer Punkte

durch. Alles was Sie notieren, dient Ihnen in der späteren Ausarbeitungsphase als Gesprächsgrundlage. Bevor Sie später mit der Ausarbeitung beginnen, schließen Sie bitte erst einmal die gesamte Vorbereitungsphase komplett ab. Sprechen Sie bis dahin wirklich nicht mit Ihrem Partner über die Punkte, die Sie für sich selbst notiert haben! Bei den nun folgenden Fragen überlegen Sie bitte, was Ihnen persönlich dazu einfällt. Nehmen Sie sich bitte nicht die im darauffolgenden Arbeitsschritt B aufgelisteten Problemfelder zu Hilfe. Es geht in diesem ersten Schritt nicht um Vollständigkeit, sondern vielmehr darum, in welchem Umfang Ihnen Ihre Beziehungsproblematik bewusst ist. Es kann durchaus sein, dass Sie dann im folgenden Arbeitsschritt B noch Bereiche entdecken, die gut oder schlecht laufen und an die Sie noch nicht gedacht haben bzw. auf die Sie von selbst noch nicht gekommen sind. Alles, was Ihnen beiden insgesamt in der Vorbereitungsphase einfällt, wird in der Ausarbeitungsphase zusammengeführt.

## Ein weiterer Ausschnitt:

*Bitte notieren Sie also nun (jeder für sich allein) auf einer Liste:*

### **Arbeitsschritt B: Die Problemfelder unserer Beziehung**

Bitte überlegen Sie – immer noch jeder für sich allein – welche der unten aufgeführten Punkte Sie persönlich für Problemfelder in Ihrer Beziehung halten. Seien Sie ganz offen und ehrlich. Schreiben Sie alle Probleme auf Ihrem Blatt Papier auf, die Sie persönlich für relevant halten. Es spielt dabei keine Rolle, für wie schwerwiegend Sie das jeweilige Problem halten. Es geht zunächst einfach nur darum, sich die Problemfelder einmal bewusst vor Augen zu führen. Erst in der späteren Ausarbeitungsphase werden Sie Ihre Aufzeichnungen miteinander vergleichen und besprechen! Vorher tun Sie dies bitte wirklich nicht!

- Die Beziehung fühlt sich wie ein Kampf an
- Ich verstehe, respektiere, anerkenne den anderen nicht
- Ich werde vom anderen nicht verstanden, respektiert, anerkannt
- Ich interessiere mich für den anderen nicht genug

- Der andere interessiert sich für mich nicht genug
- Emotionale Erpressung (wenn du dies tust / nicht tust, dann ...)
- Die emotionale Nähe fehlt (hat abgenommen)
- Die körperliche Nähe fehlt (hat abgenommen)
- Fehlende Kommunikation
- Schwierige Kommunikation
- Finanzielle Engpässe
- Kein oder wenig Vertrauen in den Fortbestand der Beziehung
- Kein oder wenig Vertrauen in den Partner
- Kein / wenig WIR-Bewusstsein (wir begreifen uns kaum als Paar)
- Keine oder wenig Lust auf gemeinsame Unternehmungen
- Keine oder wenig Zeit für gemeinsame Unternehmungen
- Keine oder wenig Ideen für gemeinsame Unternehmungen
- Mangelnde Konfliktlösestrategien
- Probleme bleiben ungelöst – keine Einigung
- Probleme durch Außenbeziehung / Untreue / Seitensprung
- Probleme durch die Geburt eines Kindes
- Probleme bei der Erziehung der Kinder
- Probleme durch Dominanz / Machtansprüche
- Probleme durch Eifersucht
- Probleme durch Aufgabenverteilung z.B. im Haushalt ...
- Probleme durch Hobby / Freizeitgestaltung meines Partners
- Probleme durch den Job meines Partners
- Probleme durch mein Hobby / meine Freizeitgestaltung
- Probleme durch meinen Job
- Probleme durch zu viel Routine / Gewohnheit im Alltag
- Probleme in der Sexualität
- Probleme mit dem Alter / durch das Alter
- Probleme mit der Herkunftsfamilie / Eltern / Schwiegereltern ...
- Unterschiede im Bedürfnis nach Ordnung
- Unterschiede im Bedürfnis nach Pünktlichkeit
- Unterschiede beim Achten auf Körperpflege
- Unterschiede beim Achten auf die Gesundheit
- Unterschiede im Bedürfnis nach persönlichem Freiraum
- Unterschiede in den Eigenschaften, Wertvorstellungen etc.
- Unterschiede in den Erwartungen / Ansprüchen an den anderen
- Unterschiede in den Interessen, Wünschen und Lebenszielen

Gibt es ansonsten noch Problemfelder in Ihrer Beziehung? Dann notieren Sie diese bitte auch noch! Bringen Sie alles zunächst einmal übersichtlich zu Papier, bevor Sie sich der nachfolgenden Aufgabe widmen!

## Ein weiterer Ausschnitt:

Bitte machen Sie sich bewusst: Ihre Beziehung kann sich in Zukunft verbessern oder verschlechtern. Sie beide haben es in der Hand. Verschlechtern wird sie sich, wenn Sie beide so weitermachen wie bisher. Wer weiterhin denkt, die Verbesserung der Beziehung könne nur erreicht werden, wenn der eine sein Verhalten auf Kosten des jeweils anderen ändert, verschenkt die Chance, wieder glücklich miteinander werden zu können. Verbessern wird sich die Beziehung nur, wenn Sie beide stattdessen anfangen, Ihr eigenes Denken zu reflektieren, zu revolutionieren und zu verändern. Sie können sich gegenseitig nur glücklich machen, wenn einer dem anderen erlaubt, der Mensch sein zu dürfen, der er ist, also wenn Sie sich beide gegenseitig den Raum zur Verfügung stellen, den jeder für sich – innerhalb der Beziehung – zur freien Entwicklung und Entfaltung braucht. Das entspricht sicher nicht dem romantischen Zerrbild einer in Filmen dargestellten, in Romanen beschriebenen, in Gedichten gereimten und in Liedern besungenen idealisierten Liebesromanze, wo der eine ohne den anderen nicht mehr sein kann und wo beide lieber sterben, als auch nur einmal die Wünsche des anderen nicht zu erfüllen. Es lohnt sich aber, sich von solchen naiven Vorstellungen zu verabschieden und sich stattdessen einander auf erwachsene Weise zuzuwenden. Erwachsen bedeutet: sich gleichberechtigt, gleichwertig, respektvoll und gewaltfrei zu begegnen; sich für die Entwicklung von sich selbst, vom jeweils anderen und von der gemeinsamen Beziehung zu interessieren; Unterschiede anzuerkennen und nach Möglichkeit unter einen Hut zu bringen sowie diese als Wachstums- und Entwicklungschancen zu sehen und für anstehende Veränderungen zu nutzen. Sie werden bald sehen, dass Sie das, was Sie sich eigentlich schon immer gewünscht haben, nur auf diese Weise erreichen können.

# Ein weiterer Ausschnitt:

- Achtung / Respekt.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Akzeptanz / Wertschätzung  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Ehrlichkeit.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Familie.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Freundschaft (zwischen uns).....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Fürsorge.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Gemeinsame Zeit.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Gesten und Rituale.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Gleichberechtigung.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Humor.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Kommunikation.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Liebe.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Loyalität.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Nähe / Zweisamkeit.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Distanz / Alleinsein.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Offenheit.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Persönlicher Freiraum.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Rücksichtnahme.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Religion / Spiritualität.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Sicherheit.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Sex.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Treue.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Unterstützung.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Verantwortung.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Vertrauen.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Verständnis.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- Zärtlichkeit.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig
- WIR-Bewusstsein.....  ist mir wichtig /  nicht so wichtig

# Ein weiterer Ausschnitt:

## **Fünf Aspekte bilden den Rahmen unserer Beziehung**

- Aspekt Nr. 1: WIR-Bewusstsein (diese übergeordnete Säule der Beziehung wurde bereits im Buch vorgestellt und behandelt)
- Aspekt Nr. 2: Die Säulen der Beziehung (wurden bereits im Buch vorgestellt und behandelt)
- Aspekt Nr. 3: Die unbewussten und bewussten miteinander geschlossenen Vereinbarungen (wurden bereits im Buch vorgestellt und behandelt)
- Aspekt Nr. 4: Sonstige Absprachen und Vorabsprachen (Erwartungen, Vorstellungen, Wünsche, Ziele – wurden bereits im Buch behandelt)
- Aspekt Nr. 5: Der Schutz einer dauerhaften Beziehung (wurde bereits im Buch vorgestellt und behandelt)

## **Ein weiterer Ausschnitt:**

### **So schaffen wir aus der Welt, was uns jetzt noch trennt**

Und los geht's! Wenn Sie sich nun einmal darüber Gedanken machen, was Sie alles bisher mit Hilfe dieses Buches über die Problematiken von Zweierbeziehungen erfahren haben, was glauben Sie, ist letztlich der Schlüssel zur Lösung aller Beziehungsprobleme und somit auch die Lösung für die in Ihrer eigenen Beziehung vorhandenen? Sprechen Sie einfach einmal in Ruhe ausführlich mit Ihrem Partner darüber, bevor Sie nachlesen, welche Gedanken ich Ihnen nachfolgend dazu als Anregung anbiete!

## **Ein weiterer Ausschnitt:**

## **Unsere bevorstehende Paararbeit – Zusammenfassung**

Zunächst ermitteln wir gemeinsam den Ist-Zustands unserer Beziehung! Wir erfassen alle positiven und alle negativen Aspekte (alles Erfreuliche und alle Problemfelder!)

Als nächstes klären wir, welche Zukunftsperspektiven wir für unsere Beziehung sehen (hat unsere Beziehung eine Chance oder gibt es beispielsweise unüberwindbare Unterschiede? Möchten wir zusammenbleiben oder uns lieber trennen?)

Möchten wir zusammenbleiben, klären wir, auf welchen Grundpfeilern (z.B. Gleichberechtigung, Respekt, Treue, Vertrauen, Ehrlichkeit etc.) unsere Beziehung stehen soll!

Ferner entwerfen wir einen Rahmen für unsere Beziehung, innerhalb dessen wir uns sicher fühlen und frei bewegen können! (WIR-Bewusstsein; Basis der Beziehung; bewusste Vereinbarungen; bewusste Absprachen; Schutz der Beziehung!)

Gleichzeitig werden wir uns über einige grundlegende Zusammenhänge bewusst, die für ein gutes Gelingen von Paarbeziehungen allgemein nützlich und empfehlenswert sind!

Zudem arbeiten wir an der Verbesserung unserer Kommunikation und unseres gemeinsamen Umgangs (wir lernen respektvoller, wertschätzender, konstruktiver, gleichberechtigter, liebevoller etc. miteinander zu reden und umzugehen!)

Außerdem suchen wir nach Lösungen, wie wir es schaffen, uns mehr zu vertrauen, zu akzeptieren, zu respektieren, zu verstehen sowie uns wieder näher kommen zu können!

Erst dann beginnen wir, uns allen anderen Problemen zuzuwenden und Schritt für Schritt nach Lösungen zu suchen! Wir gestalten, entwickeln und beleben unsere Beziehung neu!

Parallel dazu überlegen wir uns, ob wir zur Entwicklung und dauerhaften Pflege unserer Beziehung regelmäßig wertschätzende Paargespräche führen und / oder einen Projektordner anlegen und / oder eine Beziehungs-Sprechstunde einrichten!



# Über den Autor

Mein Name ist Ralf Hillmann, 1965 wurde ich in Kassel geboren. Heute lebe und arbeite ich als Autor und Psychologischer Berater in Rödermark bei Frankfurt am Main. Mit meiner Arbeit als Coach unterstütze ich seit 2013 Paare und Einzelpersonen in Lebenskrisen beim Entwickeln von Lösungen. Dabei geht es immer auch um die Aktivierung von Kompetenzen, Ressourcen und die Erforschung neuer Perspektiven. Ich begleite Ratsuchende mit professioneller psychologischer Interventionsmethodik dabei, Probleme und Krisen zu bewältigen; kognitive und emotionale Überforderungen (Verwirrungen, Verzerrungen und Dissonanzen) zu analysieren; Gedanken und Gefühle zu sortieren; neue Denk- und Handlungsspielräume zu erobern; nach vorne zu blicken; Ziele zu benennen und Lösungswege zu finden, die ganz speziell zu ihrem individuellen Persönlichkeitspotenzial passen.



Neben meiner Spezialisierung im Bereich Paarberatung können die Themenfelder meiner Beratungsarbeit z.B. auch folgende sein: Krisen in zwischenmenschlichen Beziehungen wie Probleme mit Familie, Freundschaft, Partnerschaft, Nachbarschaft etc.; Lebensabschnittskrisen wie Probleme mit dem Alter oder sonstige Krisen im Privatleben wie Probleme rund um das Thema Liebe; Probleme mit Einsamkeit, Alleinsein, Unausgefülltsein und Sehnsucht; Probleme rund um Selbstwert und Selbstbewusstsein; Krisen in der Sexualität wie Probleme mit der sexuellen Identität, mit Vorlieben und Neigungen; Probleme rund um Sinn, Sinnfindung, Suche nach Veränderung, Zielen, Visionen etc.

Meine Qualifikation: Staatlich geprüfte und zugelassene Ausbildung zum Psychologischen Berater und Personal Coach; permanente Weiterqualifizierung; langjährige Berufserfahrung.

Es grüßt Sie herzlichst – Ihr Ralf Hillmann

Rödermark, im Mai 2020