



EVA MARIA SCHÜTZ

PRAXIS FÜR COACHING UND SYSTEMISCHE BERATUNG

KONTAKT

www.coaching-beratung-schwalmstadt.de

Telefon: 015906760573

E-Mail: praxisgemeinschaft-schuetz@web.de

Paar-Beratung

Gemeinsam Herausforderungen bewältigen!

In der systemischen Paar-Beratung unterstütze ich Paare, die eine **Krise** oder eine gewisse **Ratlosigkeit** erleben. Paar-Beratung fördert das **gegenseitige Verstehen** und **bahnt Veränderungen** an – meist in dieser Reihenfolge.

Als Beraterin kann ich Ihnen helfen,

- Gemeinsamkeiten und **Unterschiede** der * des Anderen wahrzunehmen und zu achten,
- **gute Gespräche ohne Schuldzuweisungen** zu führen,
- **Teufelskreise zu verlassen**,
- **Bedürfnisse** und **Wünsche** zu äußern,
- alte Gewohnheiten zu hinterfragen und **neue Lösungen auszuprobieren**,
- **Stress und Spannung zu reduzieren**,
- einen **Umgang mit tiefen Verletzungen** zu finden und einen **Neubeginn** zu versuchen.

Welche **Anliegen** eignen sich für systemische Paar-Beratung?

- **Eifersucht und Misstrauen**
- **Streit und Konflikte**
- **unerfüllte Wünsche an Partner*in**
- **Gedanken an Trennung**
- **Machtkämpfe**
- **Umgang mit „Seitensprung“**
- **Organisation des (Familien-)Alltags**
- **Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Zweisamkeit**
- ... und viele andere Themen!

Was passiert während der Beratungstermine?

Jeder Prozess ist einzigartig und richtet sich nach Ihrem Anliegen.

Zu Beginn einer Beratung möchte ich sehr genau wissen, was **Ihr Anliegen** (Worum geht's?) und **Ihr Beratungs-Auftrag** (Was wäre ein gutes Ergebnis?) ist. Gemeinsam werden wir versuchen, Ursachen und Auslöser für Streitigkeiten zu finden. Häufig ist es wertvoll, Beziehungserfahrungen aus der Herkunftsfamilie oder aus ehemaligen Partnerschaften zu beleuchten. Hierzu können wir ggf. auch Einzeltermine vereinbaren.

Mein **Ziel** ist es, gemeinsam mit Ihnen **Lösungen zu finden** und **Möglichkeiten zu öffnen**. Und damit meine ich nicht eine 0-8-15 Lösung, sondern ein Ergebnis, das zu Ihrer Beziehung wirklich passt!

Während unseres Termins **reden, lachen und weinen** wir. Manchmal machen wir auch **Übungen**, beispielsweise um erste Handlungsschritte zu erproben. Ich habe verschiedene Postkarten oder Landkarten, um über Wünsche, Bedürfnisse und Befindlichkeiten zu besprechen.

Wenn's passt und sinnvoll erscheint, nutze ich während der Beratung gerne systemische Methoden, wie z. B. Genogramm, Arbeit mit dem Systembrett, Visualisierungen. Ab und an gibt's „Hausaufgaben“ zum Ausprobieren des Besprochenen.

Ich verstehe mich als „**Wegbegleiterin**“, um mit meiner Expertise Ihren Veränderungsprozess zu steuern.

Wie lange dauert der Beratungsprozess?

Bitte planen Sie für einen Beratungstermin etwa **90 Minuten** ein. Wie viele Termine wir vereinbaren, ist von Paar zu Paar verschieden. Üblich sind **zwischen 3 und 10 Termine** im **Abstand von 2 Wochen**. Zum Abschluss des Beratungsprozesses strecken wir die Gesprächstermine meist über längere Pausen.