

**Eine harmonische Partnerschaft** entwickelt sich nicht von alleine, sondern verlangt eine intensive Beziehungsarbeit, die von der psychologischen Unterstützung nur profitieren kann. Ich berate Sie gerne in jeder Phase Ihrer Beziehung.

**Phase 1: Sie sind auf der Suche nach dem neuen Partner/in und haben dabei Angst vor dem Neuanfang und Unsicherheitsgefühle?**

Ich unterstütze Sie gerne dabei, Ihre früheren negativen Erfahrungen zu verarbeiten und aus gemachten Fehlern, konstruktive Schlussfolgerungen zu ziehen, so dass sich diese Fehler Ihnen in der Zukunft möglichst selten passieren werden. Große Aufmerksamkeit bringen wir dem Stärken Ihrer Persönlichkeit entgegen. Dies ist eine Art seelischer Rehabilitation nach unglücklichen Beziehungen, den für eine neue Partnerschaft, brauchen Sie neue Kräfte. Wir besprechen Ihre Erwartungen an den potenziellen Partner/in und Ihre Vorstellungen über das Zusammenleben zweier Menschen. Wenn, man weiß, wenn er sucht, macht es die suche zielgerichteter und somit erfolgreicher. Je nach Bedarf erarbeiten wir kommunikative Techniken und Verhaltensstrategien, wie Sie mit dem potenziellen Partner/in in Kontakt treten können, ihn/sie beeindrucken und die Grundlage für die Aufbau Ihrer Beziehung legen können.

**Phase 2: Haben Sie schon Ihren Partner/in kennengelernt, finden aber seine/ihre Verhaltensweise eigenartig, so dass Sie nicht wissen, ob Sie mit ihm/ihr zusammenbleiben wollen?**

In dieser Phase der Beziehung ist dieses Problem ziemlich typisch, den es begegnen sich zwei verschiedene Menschen-jeder mit seinen eigenen Vorerfahrung, Erwartungen, Lebensvorstellungen und Sichtweisen. Erste Kollisionen und Unsicherheiten sind in dieser Situation kaum zu vermeiden. Inwiefern kann man sich aneinander anpassen, ohne dabei „das eigene Ich“ zu verlieren. Was soll man tolerieren und was nicht? Ich unterstütze sie dabei, Ihren Partner tiefgreifender zu verstehen, Kompromisse zu finden und eine optimale Entscheidung über die gemeinsame Zukunft zu treffen.

**Phase 3: Ist Ihre Beziehung schon fortgeschritten, aber die Harmonie ist noch nicht (bzw. nicht mehr) da?**

Dann sind vielleicht die Ursachen Ihrer Konflikte, noch tiefer verborgen, als Sie es annehmen. Häufig liegt das Problem, dessen Wurzel, weit in die frühe Kindheit

verfolgt werden kann, in der Persönlichkeitsstruktur der beiden Partner. Sogar die tief verborgene Unsicherheiten und Ängste wirken direkt auf die Partnerschaft.. So wird das Kind, das in der Kindheit unter dominanten Vater litt, in der Partnerschaft versuchen, eigene Machtansprüche auszubauen, bzw. die des Partners um jeden Preis zu verhindern. Der Mensch, der in seiner Kindheit häufig allein gelassen wurde, bringt in die Partnerschaft übertriebene Eifersucht und die damit verbundene Angst, vom Partner verlassen zu werden.

Solche Zusammenhänge zu begreifen und ihnen entgegenzuwirken bringt häufig mehr Verständnis für den Partner und mehr Harmonie in die Partnerschaft.

### **Haben Sie eines der folgenden Probleme, die in jeder Beziehungsphase auftreten können?**

So ein Problem stellt die **Eifersucht** da, wenn sie unbegründet und übertrieben stark erlebt wird. Der Eifersucht liegen, meiner Auffassung nach, drei Ursachen zugrunde:

- Unsicherheitsgefühl bezüglich eigener Person (fehlendes [Selbstbewusstsein](#))
- Unsicherheit gegenüber dem Partner.
- Unsicherheit gegenüber der Partnerschaft

Diese Unsicherheiten, zu verstehen, Ihre Wurzel, die häufig in der Kindheit liegt, zu finden bringt mehr Ruhe und stärkt die Partnerschaft, den unbegründete Eifersucht zerstörerisch sein kann.

Eines der schwierigsten Ereignisse, die die Partnerschaft belasten können ist die systematische **Untreue**, aber auch einmaliger **Seitensprung** eines der Partner. Das Fremdgehen des Partners wirkt nicht nur zerstörerisch auf die Beziehung, sondern erschüttert die ganze Persönlichkeitsstruktur des „betrogenen“ Partners. Es kann bei ihm ein Gefühl entstehen, dass er nicht nur seinem Partner, sondern auch sich selbst nicht mehr richtig Vertrauen kann. Er fühlt sich in seinen Erwartungen enttäuscht, Träume brechen zusammen, das Gefühl dem „Konkurrenten“ unterlegen zu sein entsteht. Das eigene Selbstwertgefühl wird schwer angegriffen. In dieser Situation ist psychologische Unterstützung notwendiger, den je. Wir arbeiten daran, Ihre Selbstsicherheit wieder herzustellen und neue Prioritäten zu finden. Wir analysieren die Situation, aus welcher heraus, dieser Seitensprung des Partners stattgefunden hat und versuchen seine

Beweggründe zu verstehen.

Dies liefert eine Basis für eine wichtige Entscheidung: den Seitensprung verzeihen, intensiv an der Stärkung der Partnerschaft arbeiten und somit der Untreue entgegenzuwirken oder aus der Partnerschaft auszusteigen und sich für den Neuanfang bereit zu machen.