10 Geheimnisse einer glücklichen Beziehung

... ohne dabei deine eigenen Werte hinten anzustellen

In diesem Guide zeige ich euch...

... welche Grundlagen ihr in der Partnerschaft schaffen könnt, um das Glück in eurer Beziehung zu fördern

... wie ihr besser miteinander kommunizieren könnt, um Streit zu vermeiden

... auf was es in der Beziehungspflege ankommt

BONUS:

Ich enthülle euch 3 Methoden, die ihr direkt umsetzen könnt, um die Verbundenheit in eurer Partnerschaft zu fördern.

Der exklusive Guide für eine glückliche Beziehung

Persönliches Vorwort

Lieber LeserInnen

dieser Leitfaden ist ein absolutes Muss, wenn ihr herausfinden möchtet, wie ihr frischen Wind in eure Beziehung bringen und mehr Verbundenheit schaffen könnt

Es gibt unzählige Bücher, Theorien, Gedichte und Filme über die Liebe, die alles so einfach und wunderbar erscheinen lassen. Doch welche Verhaltensweisen und Ansätze sind tatsächlich umsetzbar und fördern die Beziehung? Das bleibt oft unklar. Möchtest du wissen, wie du eine glücklichere Beziehung führen kannst? Wiederholen sich Konfliktmuster bei euch, und ihr fragt euch, warum und wie ihr da raus kommt? Habt ihr manchmal Angst vor einer möglichen Trennung? Wenn ihr euch in diesen Fragen wiedererkennt, liegt es daran, dass ihr noch nicht genau weißt, wie ihr mehr Verbundenheit und Liebe in eurer Partnerschaft schaffen könnt.

Der Unterschied dieser Lektüre besteht darin, dass die hier dargestellten Erkenntnisse und Anwendungstipps aus der Praxis stammen und sich in meiner Paartherapiepraxis bewährt haben. Das bedeutet, dass ihr auf den folgenden Seiten genau die Antworten finden werdet, nach denen ihr sucht.

Das Ziel dieser Broschüre ist es, euch zu inspirieren, euch wertvolles Expertenwissen zu vermitteln und vielleicht auch den ein oder anderen "AHA-Effekt" bei euch auszulösen.

Wenn mir das mit dieser Ausgabe gelingt, dann hat mein Schreiben an euch seinen Zweck voll und ganz erfüllt.

Viel Freude beim Lesen!

Michaela Sturm

AUTOR: Michaela Sturm BA.MA.
Geschäftsführerin - Sturm - Praxis

- Paartherapeutin
- zertifizierte, systemische Beraterin
- Erziehungswissenschaftlerin im Bachelor
- Master in Klinische Soziale Arbeit
- eigene Praxis in Lindau am Bodensee mit Schwerpunkt: Paare dabei zu unterstützen, frischen Wind in die Beziehung zu bringen und sich wieder verbunden zu fühlen, ohne Angst davor zu haben, sich gegenseitig zu verlieren
- 6 Jahre Erfahrungen in der Beratung von Paaren, Einzelpersonen, sozialpädagogischen Betreuern und verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen

5 typische Probleme der Paare in der Paartherapie

Problem 01

Kommunikationsprobleme

Viele Paare kommen zu mir, da sie von Kommunikationsproblemen sprechen. Kennt ihr das Gefühl, aneinander vorbei zu sprechen oder deinen Partner/ deine Partnerin nicht zu verstehen oder umgekehrt? Manche Paare sprechen kaum miteinander und wissen nicht so recht, wie mal Probleme richtig anspricht.

Problem 02

Fehlende Nähe und Liebe

Viele Paare sprechen davon, dass sie sich nicht mehr so nahe fühlen. Sie fühlen sich, als ob sie eher in einer Wohngemeinschaft als in einer Beziehung leben würden. Sie spüren selten, dass sie von ihrem Gegenüber geliebt werden. Paare sprechen auch davon, dass die Liebe tatsächlich nicht mehr bis gering vorhanden ist.

Problem 03

Aussichtslosigkeit

Kennt ihr das Problem, stätig Lösungen zu euren Problemen hin und her zu wälzen? Immer wieder einigt ihr euch auf eine Strategie, aber nach einer gewissen Zeit, gehen diese Lösungsansätze wieder verloren und ihr schwimmt im alten Fahrwasser? Oder sie finden nicht die richtigen Lösungen. Viele Paare wissen sich oft nicht mehr zu helfen und sagen: “Entweder wir gehen zur Paartherapie und finden eine Lösung oder wir lassen es”.

Problem 04

Vermeidlich unlösbare Konflikte

Ihr seid unterschiedlicher Meinung und eine Front trifft auf die andere Front? Manchmal endet eine Diskussion auch im gegenseitigen Anschreien oder ihr redet nicht mehr miteinander und die Probleme werden runtergeschluckt, doch die Diskrepanz bleibt? Ihr seid nicht allein.

Problem 05

Unterfüllte Sexualität

Viele Paare leben ihre Sexualität seit längerer Zeit nicht mehr oder es möchte nicht mehr so recht im Bett klappen, sei es, weil sie einen Druck, Unlust, Beklommenheit oder durch die Kinder zu viel Nähe "erleiden" und sie so Sexualität nicht mehr zulassen können.
Es gibt unterschiedliche Gründe für die fehlende Sexualität, doch oftmals haben die Paare das Gefühl "etwas fehlt".

Keine Sorge, diese Probleme sind zunächst absolut gewöhnlich und bei den meisten Beraterinnen, Coaches und Trainerinnen bekannt. Was ihr braucht, ist ein Verständnis, was in eurer Situation los ist, nachhaltige Strategien, wie ihr damit zukünftig umgehen könnt und konkrete Aufgaben, die euch ins Umsetzen bringen.

Auf der nächsten Seite zeige ich euch, wie ihr genau das schafft ...

10 Geheimnisse für eine glückliche Partnerschaft

Geheimnis 01

Sein eigenes und ein gemeinsames Leben

“Leben und leben lassen” – dies ist ein zentraler Bestandteil einer glücklichen Beziehung. Es ist entscheidend, dass jede Person in der Partnerschaft ihr eigenes Leben führen kann und sollte, sei es durch Zeit für Meditation, Spaziergänge mit Freunden oder Feiern ohne den Partner/ die Partnerin. In diesen Momenten sollte man das tun, was einem Freude bereitet.
Es ist wichtig, dem anderen die Freiheit zu gewähren, seinen eigenen Interessen nachzugehen und eher zu fragen: „Wie kann ich dich unterstützen?“ statt auszudrücken, welche Gründe dagegen sprechen.

Ein weiterer wesentlicher Aspekt ist, den gemeinsamen Raum bewusst und liebevoll zu gestalten. Dazu gehört, miteinander in Kontakt zu treten, Liebe auszudrücken, offen zu kommunizieren, Situationen zu klären, gemeinsame Lösungen zu finden und schöne Momente zu zweit zu verbringen. Es ist bedeutend, über die eigenen Gefühle zu sprechen und den Partner/die Partnerin in die eigene emotionale Welt einzubeziehen, indem man ihm/ihr erzählt, was einen bewegt, beschäftigt, nervös oder ängstlich macht.

Geheimnis 02

Falsche Annahme - “Der andere soll mich glücklich machen”

Es ist echt schön, geliebt zu werden. Aber mal ehrlich: Denkst du auch darüber nach, wie es mit der Selbstliebe aussieht? Ist die Selbstliebe, die du dir selbst gibst, genug? Liebst du dich für das, wer du bist?

In vielen Beziehungen kann es passieren, dass wir uns zu sehr auf unseren Partner oder unsere Partnerin verlassen, um unsere emotionalen "Löcher" zu füllen. Es ist fast so, als würden wir erwarten, dass der/die andere all unsere Bedürfnisse erfüllt – und wenn das nicht passiert, sind wir schnell enttäuscht. Da gibt es dann diese Triggerpunkte, die einfach explodieren, wenn man ihnen zu nahe kommt. Plötzlich sind wir emotional am Höhepunkt und geben dem anderen die Schuld für unser Unglück. "Wenn du dich nur anders verhalten würdest, dann wäre ich glücklich", denken wir oft. Aber das ist einfach nicht richtig.
Diese Denkweise steckt den anderen in eine Art "Erwartungskäfig" und plötzlich muss er oder sie alles tun, um das Gegenüber glücklich zu machen. Wenn nicht, gibt's Streit. Um langfristig glücklich zu sein, müssen wir uns unseren eigenen “Löchern” bewusst werden und herausfinden, wie wir sie selbst heilen können. Das ist wahre Selbstverantwortung.
Nimm dir Zeit, um deine eigene Geschichte zu erforschen und über deine Muster und Prägungen nachzudenken. Das hilft nicht nur dir, sondern auch deiner Beziehung! Wenn du an dir selbst arbeitest und deine eigenen Bedürfnisse verstehst, wirst du feststellen, dass dein Glück nicht ausschließlich von deinem Partner abhängt. Und das ist der Schlüssel für echtes, inneres Glück!

Geheimnis 03

Falsche Annahme: “Ich muss den anderen glücklich machen”

Oftmals ist es so, dass eine Person in der Partnerschaft sich als “Erfüller” der Erwartungshaltung des anderen sieht. Sie fühlt sich verpflichtet, ihren Partner/ ihre Partnerin glücklich zu machen und vermeiden es, ihn/sie wütend zu machen. Dies führt dazu, dass sie ihr Verhalten an den Emotionen des anderen orientieren.

Der Hintergrund dieser Haltung ist das Bedürfnis, gemocht und geliebt zu werden, Harmonie zu wahren und Streit zu vermeiden. Wenn man ehrlich zu sich selbst ist, erkennt man, dass oft Angst vor Ablehnung und die Sorge, nicht gut genug zu sein, damit verbunden sind. Oft steckt ein geringes SelbstWERTgefühl dahinter.

Wenn man nicht handelt, um den anderen zufriedenzustellen, kann es zu Ablehnung, Abwertung und Missverständnissen durch das Gegenüber kommen, da sich ja Topf und Decke getroffen haben und “die Vereinbarung nicht mehr eingehalten wird!”.

Wichtig! Immer nur du selbst kannst die Verantwortung für deine Gefühle übernehmen. Wenn du diese Haltung bei dir selbst erkennst, frage dich: „Wie haben meine Eltern ihre Beziehung gestaltet? Gab es ein Elternteil, das sich bewusst untergeordnet hat?“ Oft leben wir unreflektiert die Beziehungsmuster unserer Eltern nach, auch wenn wir das nicht wollen. Überlege: „Möchte ich diese Muster weiterhin in mir tragen oder sie hinterfragen?“ Denn das Ziel sollte sein, dass jeder gut für sich selbst sorgt und „der Schmied seines eigenen Glücks” ist.

Geheimnis 04

Sprich über deine Sexualität

“Viele Paare, die zu mir kommen, leben schon seit längerer Zeit Monate, Jahre oder Jahrzehnte keine Sexualität mehr.
Warum? Die Gründe sind immer unterschiedlich. Es gilt, diese gemeinsam herauszufinden.
Auffallend ist, dass die Paare sich oftmals nicht mehr über ihre Sexualität aussprechen. Sie reden nicht mehr darüber, was ihnen gefällt, was sie sich wünschen, was sie brauchen. Oftmals steckt Scham dahinter oder die Sorge den anderen/die andere vor den Kopf zu stoßen. Gibt es Dinge, die ihr gerne erleben wollt? Gibt es etwas, was dich blockiert? Gibt es etwas, was dir richtig gute gefällt?
Über Sex zu sprechen ist ohnehin ein Tabuthema nicht nur in der Gesellschaft sondern auch in den Beziehungen selbst.
Oftmals helfen einfache Übungen, leichte Berührungen, streicheln ohne Erwartungen, um wieder in Kontakt zu kommen.

Geheimnis 05

Pflege deine Beziehung

Wenn wir schon lange in einer Beziehung sind, wird unser/e Partner/in oft zur Selbstverständlichkeit. Wir gewöhnen uns an eine Routine mit festgelegten Abläufen, den gleichen Aktivitäten und wiederholenden Mustern über Jahre hinweg. Wir beschäftigen uns mit denselben Themen und leben einfach vor uns hin. Aber wusstest du, dass eine Beziehung auch ein faszinierender und lebendiger Raum sein kann?
Wie gelingt das? Durch bewusste Pflege.
Beziehungspflege bedeutet, dass beide Partner sich aktiv darum kümmern, ihren Beitrag zu einer erfüllenden Beziehung zu leisten.

Es ist wichtig, in einer Partnerschaft trotz Kinder, Selbstständigkeit, anspruchsvoller Arbeit, Freundeskreis und persönlichen Interessen Zeit füreinander zu finden. In meinen Beratungen sind fixe Paarzeiten verpflichtend. In dieser Zeit werden neue Dinge ausprobiert, man begegnet sich auf frische Art und Weise und fördert die Lebendigkeit der Beziehung. Dadurch entsteht Verbundenheit und Nähe.

Geheimnis 06

Verständnis und eigene Meinung statt Verurteilung

Jeder Mensch ist individuell, hat seine eigenen Meinung und das ist wichtig und gut so.
Aus meiner beruflichen Erfahrung sind Vorwürfe, Verurteilungen und Schuldzuweisungen Gift für die Beziehung. Dabei sagen wir dem anderen, dass er/sie so wie sie denkt, fühlt, handelt falsch ist. Es ist verständlich, dass das Gegenüber in eine Verteidigungshaltung geht.
Ich - Botschaften kommen beim Gegenüber in der Regel besser an und man gibt mehr über sich selbst preis und seine Bedürfnisse. “Ich fühle mich oft mit vielen Aufgaben allein gelassen. Mir wäre wichtig, dass du mich bei der Müllentsorgung unterstützt, wie können wir dies ermöglichen?” statt “nie unterstützt du mich bei der Müllentsorgung!”. Versuche dein Gegenüber zu verstehen und auf die Bedürfnisse des anderen so weit einzugehen, dass du dir damit nicht selbst schadest, und hinnimmst, dass es dir keinen Zacken aus der Krone wirft.

Geheimnis 07

Lerne mit Eifersucht umzugehen

Die Eifersucht ist ein "Luder". Warum? Weil sie uns weis machen möchte, dass unsere Kontrollmechanismen sinnvoll und gutmeinend sind, jedoch verkörpern diese Absichten Missvertrauen und verursachen Enge beim Gegenüber.
Eifersucht bedeutet, der Angst zu folgen, dass durch soziale Kontakte deines Partners/deiner Partnerin eure Beziehung gefährdet ist.
Die Eifersucht startet, in dem gedanklich Szenarien erschaffen werden, was alles sein und passieren könnte. Dies wirkt sich auf die eigenen Gefühle und das Verhalten somit die Ergebnisse in der Beziehung aus, wegen etwas, was sich nur in unserem Kopf abspielt und nicht der Realität entspricht. Wir versuchen dieses Katastrophenszenario zu verhindern und beginnen, diese vermeidlichen Gefahren - also Außenkontakte des Gegenübers - abzuwehren. Dies hat auf Dauer drastische Folgen für die Beziehung und das Wohlbefinden deines Partners/ deiner Partnerin.
Es ist wichtig, sich seinen eigenen Gedanken und Gefühlen zu diesem Thema bewusst zu werden und anzuerkennen, dass diese nicht real sind, sondern Fantasie, die wir für wahr glauben. Übernimm hier Verantwortung und widme dich deinen tiefen Ängsten, um wieder ins Vertrauen zu gelangen.

Geheimnis 08

Ich selbst sein dürfen

Das eigene Wohlbefinden in einer Beziehung hängt oft mit dem inneren Gefühl zusammen, sich authentisch zeigen zu dürfen. Das heißt, dass deine Schwächen, Stärken und Emotionen in der Beziehung Platz haben. Du bekommst den Raum, einfach verrückt zu sein, dich lebendig zu fühlen, aber auch dich zurückzuziehen und den Tag einfach mal doof zu finden, ohne dafür abgelehnt oder verurteilt zu werden.
Es ist wichtig, dass du dich selbst lebst, deine Wünsche eruierst und dir Ziele steckst.
Besprich diese mit deinem Partner/deiner Partnerin. Schaut, ob ihr diese gemeinsam leben könnt oder du Raum bekommst, um diese für dich zu verwirklichen.

Geheimnis 09

Deine Grenzen kennen und Vereinbarungen finden

Es ist wichtig, deinen Grenzen zu eruieren und diese mit dem Partner/der Partnerin auszusprechen und Einigungen zu finden, ohne, dass sich jemand beengt fühlt.
Eine Begrenzung darf keine einseitige Entscheidung sein, da sich diese auf Dauer wie ein Käfig für den anderen anfühlen kann.

Geheimnis 10

Löse andauernde Konflikte

Im ersten Moment kann es als Tugend angesehen werden, Probleme einfach einmal ruhen zu lassen. Auf lange Sicht bleiben diese jedoch bestehen und treten immer wieder in den Vordergrund. Je länger der latente Konflikt anhält, desto geringer wird die Hoffnung auf eine Lösung, bis der Punkt erreicht ist, an dem man keine Hoffnung mehr sieht. Man hat es einfach satt.

Ihr grabt und grabt, findet aber keine Lösung. Könnte es sein, dass ihr etwas übersehen habt? Kann es sein, dass die Lösung nicht A oder B ist, sondern etwas dazwischen?

Vielleicht habt ihr noch nicht die eine Perspektive eingenommen, die nötig ist, um eine Lösung zu finden. Es könnte hilfreich sein, sich einem Paartherapeuten oder einer Paartherapeutin anzuvertrauen, um die Situation aus einer neuen Sichtweise zu betrachten.

Bonus: 3 praktische Übungen, die ihr direkt gemeinsam umsetzen könnt

Übung 1

Paarzeit einplanen

Um eurer Partnerschaft wieder Priorität und Wertigkeit zu verleihen, ist es bedeutsam, festgelegte Paarzeit einzuführen. Diese Zeit ist exklusiv ohne Kinder.
Es gibt dafür zwei Abende pro Monat.
Einmal organisiert der eine, einmal der andere, was gemacht wird.
Abwechselnd macht ihr etwas, was ihr noch nie gemacht habt, einmal, was ihr beide gerne mögt und bereits kennt.

Übung 2

Die 6 - Minuten Übung

Diese Übung dient dazu, über die eigenen Gefühle zu sprechen ohne Unterbrechung und das aktive Zuzuhören wieder zu üben. Durch die Einsicht in den anderen und das Gefühl "gehört zu werden", entsteht emotionale Verbundenheit.
Eine Person beginnt und hat 6 Minuten Zeit. Sie spricht über ihre derzeitigen Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen. Die andere Person hört nur zu.
Dann wird gewechselt.

Übung 3

Streichelkontakt ohne Druck

Um eine körperliche Verbindung und druckfreie Sexualität wieder herzustellen, macht es Sinn, körperliche Nähe langsam und sachte anzugehen.
Dabei nehmt ihr euch 30 Minuten Zeit. Gestaltet den Raum romantisch mit Teelichter und Duft. Abwechselnd streichelt ihr euch gegenseitig je 5 Minuten. Es ist zu empfehlen, keine Sexualität aus der Übung heraus entstehen zu lassen, um die Berührungen völlig druckfrei genießen zu können.

Zusammenfassung

In dem ihr an den verschiedenen Punkten arbeitet, wird sich euer Wohnbefinden und das Glück in der Beziehung mehr und mehr etablieren.

Ihr erkennt, dass ihr nicht für das Glück den anderen zuständig seid und vor allem die Kommunikation über die Sexualität, eigene Gefühle, Grenzen und Bedürfnisse einen bedeutsamen Stellenwert hat.

Du setzt dich mit deinen eigenen Anteilen (z.B. Ängste, Forderungen und Blockaden) auseinander und erlaubst dir, dich authentischer zu zeigen. Wichtig ist es, die eigenen Beziehung zu sich selbst und zum anderen zu pflegen. Indem ihr lernt, andauernde Konflikte zu lösen, statt unter den Teppich zu kehren, kann wieder mehr Leichtigkeit entstehen.

Die Paare aus meiner Praxis können bestätigen, dass sie durch das Umsetzen der Punkte mehr Verbundenheit und Freude in ihren Beziehungsalltag erleben.

Weitere Ausschnitte von Kunden-meinungen findet ihr unter diesem Link:
google Bewertungen

Wenn ihr meine Kundengeschichten lest, klingt es zu schön, um wahr zu sein. Und genau das wäre es auch, wenn ich es nicht schon über zigmal in der Praxis bewiesen hätten, dass es genauso möglich ist.

Aus diesem Grund ist eine Zusammenarbeit mit mir kein Experiment: Meine Strategien sind erfolgserprobt und funktionieren für Paare nachweislich in der Praxis.

Erfahrungen zur Paartherapie Heinrike und Jürgen

"Michaela verrichtet nicht einfach nur einen Job, sie nimmt sich Zeit und geht richtig auf die Anliegen der KlientInnen ein. Sie nennt die Dinge beim Namen und bietet den Personen angepasste Lösungen an - kurz gesagt sie versteht ihr Handwerk :-) !
Vielen Dank und weiterhin viel Erfolg.
Heinrike und Jürgen

Problem

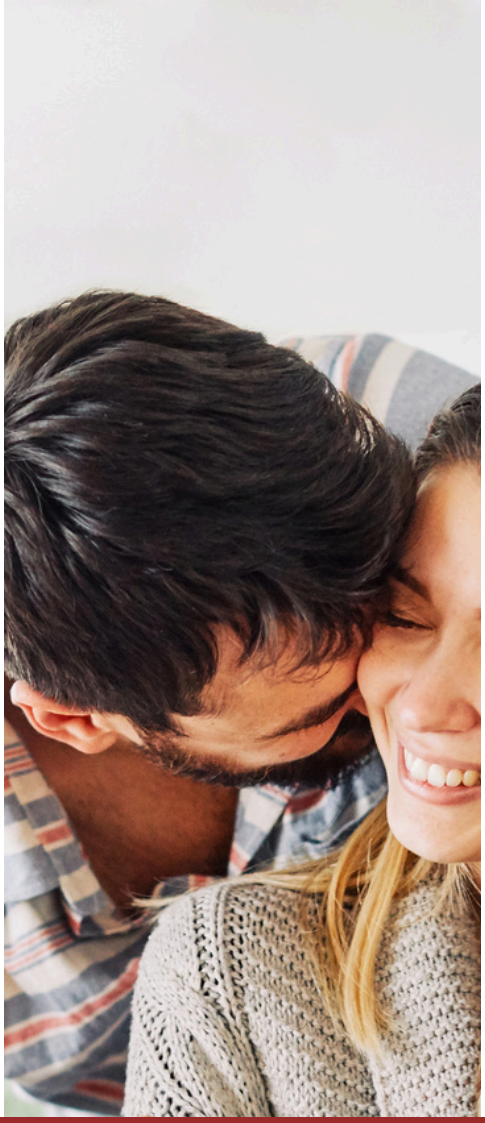
Heinrike und Jürgen haben sich nicht mehr emotional und körperlich nahe gefühlt. Sie ist sich ihrer Gefühle ihm gegenüber klar.
Die Liebe von Jürgen war komplett erloschen. Heinrike's Angst, Jürgen zu verlieren war groß, denn sie tat alles dafür, um Jürgen an ihrer Seite zu halten und ihn glücklich zu machen.
Sie kommunizierten nicht mehr miteinander, sondern schluckten die Themen runter, um Konflikte zu meiden.

Ziel

Jürgen wünschte sich Klarheit, ob er in der Beziehung weiterhin bleiben möchte oder die Beziehung verlassen wird.
Beide wünschten sich, wieder ein Miteinander und Zueinander finden.
Sie wünschten sich mehr Freude und Unternehmungen in der Partnerschaft.
Sie wollten sich wieder besser kennenlernen und in Kontakt kommen.

Lösung

Um eine erfolgreiche Kommunikation zu fördern, wurde gemeinsam erarbeitet, wie diese derzeit abläuft. Sie lernten die Liebessprache des jeweils anderen kennen und begannen, wieder so zu handeln und zu sprechen, dass sich ihr Partner geliebt und geschätzt fühlt.
Zusätzlich führten sie wieder regelmäßige Paarzeiten ein, in denen sie gemeinsam Neues erlebten und gleichzeitig altbekannte Aktivitäten pflegten. So schufen sie Raum für Nähe und Verbundenheit in ihrer Beziehung.
Jürgen erkannte, warum es bedeutsam ist, seine Gefühle zu zeigen und Heinrike lernte, mit ihren Verlustängsten umzugehen.



Wollt ihr erfahren, wie eure Reise aussehen könnte?

Auf den nächsten Seiten gewinnt ihr einen wertvollen Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ könnt ihr auch eine kostenlose,, telefonische Beratung auf **www.sturm-praxis.com** anfordern.

Ich freue mich darauf, euch kennenzulernen!

1 Ihr erhaltet ein kostenloses Erstgespräch

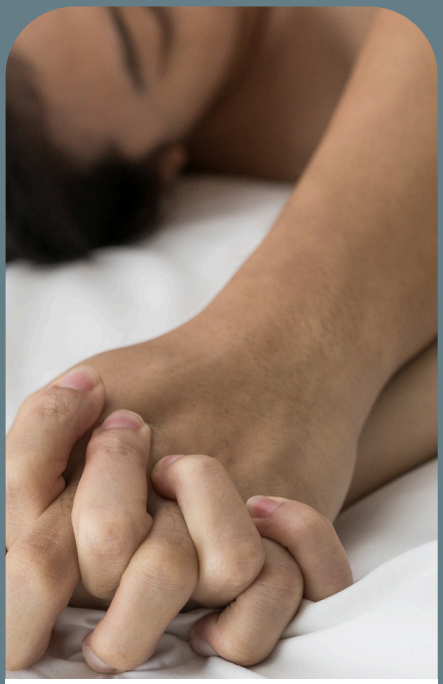
In einem kostenlosen Erstgespräch, lernen wir uns gegenseitig kennen und finden heraus, ob die Sympathie gegeben ist. Wir gehen näher auf eure Probleme und Wünsche für eure Partnerschaft ein. Ebenso besprechen wir den zeitlichen und finanziellen Rahmen.
Ihr lernt mich besser kennen und erfährt mehr über mein Unternehmen und meine Berechtigung auf dem Markt.
Ebenso arbeiten wir eine Strategie aus, wie wir mit euren Themen arbeiten werden, um eure Ziele zu erreichen.

2 Wir blicken auf eure Kommunikationsstruktur

Wir schauen uns in einer gemeinsamen Übung an, wie ihr eure Beziehung derzeit einschätzt und lebt und welche Kommunikations- und Beziehungsstrukturen euch hemmen. Wir blicken darauf, wie ihr euch selbst und auch die Beziehung belebt.
Im Weiteren arbeiten wir aus, wie eine gesunde und gelingende Beziehung aussehen kann.

3 Wir schauen uns an, wie ihr Liebe gebt und liebe empfangt

Indem ihr euch selbst besser kennenlernt und versteht, wie ihr Liebe empfangt und herausfindet, wie euer Gegenüber Liebe empfängt, könnt ihr besser aufeinander zugehen und dem anderen eure Liebe zeigen.
Wir schauen konkret, auf welche Art und Weise ihr die Liebe zueinander fördern könnt. So entsteht wieder mehr Verbundenheit und Liebe.



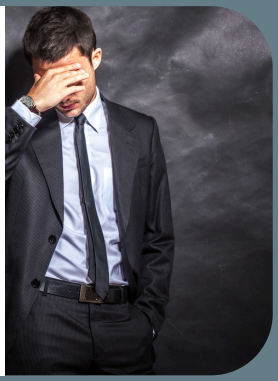
4 Wir sprechen über eure gelebte Sexualität

"Über Sex spricht man nicht..." ja, das ist viel in den Köpfen der Paare. Sie sprechen selten darüber. Oftmals hängt jedoch die gelebte Sexualität mit dem Wohlbefinden in der Beziehung zusammen.
Das heißt, wir kommen ins Sprechen und setzen uns mit euren Wünschen und Blockaden auseinander, um wieder eine gelingende Sexualität herzustellen.

5 Wir blicken auf EIGENE Themen

Was bringt jede Person mit, was die Beziehungsqualität negativ beeinflusst?
Wir sprechen von Eifersucht, Ängsten, Verlustängsten, Vorwurfshaltungen, Schwierigkeiten, über die eigenen Probleme, eigene Prägungen durch die Eltern etc.

Diese lösen wir durch hilfreiche und wirksame Methoden.



Über die Paartherapeutin

Michaela Sturm

Die Faszination für den Menschen hat Michaela Sturm schon seit sie denken kann. Durch die Trennung ihrer Eltern hat sie sich vermehrt mit den Gründen und Präventionsmaßnahmen von Trennungen auseinandergesetzt. Sie hat sich zur Beraterin und Paartherapeutin weitergebildet.

Sie entschied sich, ein Erfolgskonzept zu entwickeln, das sich auf Paare spezialisiert, die frischen Wind und Verbundenheit in ihre langjährigen Beziehung bringen wollen.

Sie führt heute ihre Praxis in Lindau - Insel am Bodensee.

Was macht die Paartherapie bei mir so besonders?

Ich begleite Paare eng über einen bestimmten Zeitraum hinweg. Ich arbeite mit bewährten Methoden zur Förderung der Verbundenheit. Durch Seile, Zeichnungen und Figuren veranschauliche ich eure Themen, damit diese für euch sichtbar und begreifbar werden. Durch die Spezialisierung auf die Förderung von Liebe & Nähe bringe ich das nötige Knowhow und die Erfahrungen genau für eure Anliegen mit. Durch individuelle Aufgaben kommen die Paare ins Tun und somit in die Veränderung. Wir erarbeiten neue Verhaltens- und Denkweisen und stellen eine Nachhaltigkeit sicher.

Einblick in die Zusammenarbeit

So stellen ich euren Erfolg sicher:

Beratungstertermine alle 2 Wochen

Die Paare kommen zu mir in die Praxis auf die Insel Lindau. Oder ich begleite sie online.
Die Sitzungen dauern im Schnitt 1,5 Stunden.

Die Paare erhalten Übungen, die sie zwischen den Beratungsterminen durchführen. Diese dienen der Eigenreflexion und auch dabei, den anderen tiefgründiger Kennenzulernen. Sie sind spezifisch auf eure Schwerpunktsthemen ausgerichtet und dienen der Vertiefung und Förderung der Wunschbeziehung.

Aus jeder Beratungseinheit entstehen individuelle Aufgaben für euch und eure Beziehung, die euch bei den derzeitigen Problemen zur Lösung voran bringen sollen. Diese sind meist sehr konkret und zeitlich festgelegt.

WhatsApp-Support

Ich mache eine whats app Gruppe für das Paar und mich auf.

Nach jeder Sitzung fasse ich die Aufgaben und Vereinbarungen in unserer Whats app Gruppe zusammen, damit ihr den Überblick behaltet.

Ihr könnt euch 24 h zu verschiedenen Fragen oder Themen melden. Ich werde euch mittels Sprachnachrichten zur Seite stehen. So bin ich stätig über eure Beziehungsentwicklung informiert und gebe Rat, falls ihr “vom Weg” abkommt.

5 Fragen, die ich häufig gestellt bekomme

Was passiert im Erstgespräch?

In eurem kostenlosen Erstberatung erfahre ich mehr über euren Ist- Zustand und finde heraus, wo ihr als Paar hin wollt. Ihr lernt mich und mein Unternehmen besser kennen. Ich erkläre euch, mit welchen Strategie wir bei euren Themen zur Lösung vorgehen würden. Ich beantworte euch alle Fragen und wenn es auch im zwischenmenschlichen Bereich passt, mache ich euch ein Angebot für eine Zusammenarbeit.

Die Liebe ist nicht mehr da, macht eine Beratung trotzdem Sinn?

Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass es bestimmte Faktoren gibt, die die Liebesgefühle beeinflussen. Ich habe bereits Paare erlebt, die am Nullpunkt der Gefühle füreinander zu mir kamen und nach ein paar Wochen wieder miteinander geturtelt haben. Also ja, die Liebe kann wieder entfacht werden.

Was unterscheidet euch von anderen Unternehmensberatungen?

Mir ist es wichtig, mit bewährten Methoden zu arbeiten. Meine Vorgehensweisen befinden sich in einem stätigen Entwicklungs - und Optimierungsprozess.

Paare erleben mich als direkt, klar und einfühlsam. Ich bringe die Themen auf den Tisch und benenne die Schwierigkeiten. Durch Aufgaben, kommen die Paare ins Tatsächliche Umsetzen. Die Bedeutung der Anwendung wird in Einzelsitzungen anderer Paartherapeuten oftmals vernachlässigt.

Ich habe mich auf die Förderung der Verbindung und den frischen Wind in Partnerschaften spezialisiert. Ich kenne also exakt die Themen dieser Zielgruppe. Ich arbeite nur mit Paaren, so ist es mir möglich, beide Perspektiven kennenzulernen und beide gleichzeitig im gemeinsamen Prozess zu begleiten.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von eurer Ausgangssituation und den angestrebten Zielen begleite ich euch engmaschig zwischen 2 - 3 Monaten. Erste Ergebnisse stellen sich bei den Paaren in der Regel binnen der ersten drei Beratungen ein.

Warum bietet ihr das Erstgespräch kostenlos an?

Ich bin überzeugt von meiner Dienstleistung, dass ich sogar in Vorleistung trete. In einem Erstgespräch berate ich euch kostenlos und gebe euch die Möglichkeit, euch ein Bild von mir und der Zusammenarbeit zu machen. Natürlich freue ich mich, euch danach als Kunden begrüßen zu dürfen, aber nur, wenn ihr wirklich davon überzeugt seid und auch die zwischenmenschliche Chemie stimmt.

Schlusswort

Liebe LeserInnen,

bevor dieser Report endet, möchte ich mich an dieser Stelle noch mit einem persönlichen Wort an euch wenden.

Ich hoffe die Informationen in diesem Magazin konnten euch inspirieren und euch möglicherweise wieder einen kleinen „Lichtblick" geben.

Durch die Beratung zig Paaren weiß ich genau, wie es sich anfühlt, wenn man manchmal „vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht".

Aber wenn ihr eines aus dieser Lektüre mitnehmen solltet, dann, dass es eine Lösung für eure aktuelle Situation gibt.

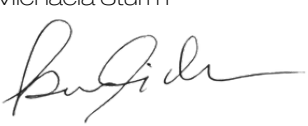
Daher möchte ich euch an dieser Stelle auch herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch einladen.

Dort zeige ich euch genau, was eure nächsten Schritte sind und welche Ergebnisse in eurer Beziehung möglich sind.

Ich freue mich darauf, euch kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Deine Michaela Sturm



Möchtet ihr auch eure Verbundenheit stärken und einen frischen Wind in eure Beziehung bringen, ohne die Angst davor zu haben, sich gegenseitig zu verlieren?

Dann sichert euch jetzt eure kostenlose Beratung auf
www.sturm-praxis.com/terminbuchung