

Übersicht über die Beratungsphasen

Erstkontakt	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Genogramm, Soziogramm ❖ Posturing, Psychodrama ❖ Werte- und Entwicklungsquadrat ❖ Interaktions- und Kommunikationsanalyse ❖ Beziehungsquadrat, Kollisions-Muster ❖ Situationskreis ❖ Teufelskreislauf und Einflussfaktoren
Vorlaufphase	<p>„Einstimmungs- und Regelungsphase“</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ bis zum konkreten Beginn von Phase 1
Phase 1	<p>(Selbst-)Vertrauen durch Öffnung</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ etwa 2 bis 4 oder mehr Wochen
Phase 2	<p>Wertschätzende Konfliktbearbeitung</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ etwa zwei Wochen
Phase 3	<p>Stabilisierung und Perspektivaufbau bzw. Trennungsbegleitung</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ etwa zwei bis vier Wochen
„Controlling“ Nachsorge	<p>„follow up“. Evaluation der Ergebnisse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ nach mindestens drei Monaten

Vorlaufphase: Begleitregeln zur Vertrauensbildung

Terminierung der Startphase, Festlegung einer Übergangs-/Einstimmungs- bzw. Vorbereitungsphase.

Regelfindung im Kompromisswege, um eine Mindestakzeptanzbasis für die „Experimentalphase“ festzulegen.

Verbindlichkeit herstellen durch (unterschriftliche) Vereinbarung.

Sorgfältige und einvernehmliche Festlegung mindestens folgender Umstände:

Uhrzeiten	<p>„Das ist unsere Zeit“</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sie soll möglichst immer um die gleiche Zeit sein
Örtlichkeit	<p>„Das ist unser Ort“</p> <ul style="list-style-type: none"> – ein fester Ort, der zum Zeitpunkt des Zwiegesprächs nicht von anderen betreten werden darf
atmosphärische Rahmenbedingungen	<p>Alle vorhersehbaren Störquellen ausschalten</p> <p>Den (möglichst neutralen) Ort einvernehmlich so herrichten, dass eine besondere und offene Atmosphäre entstehen kann (evtl. Abdunkelung, Kerzen, Aromastoffe, passende Musik, Getränke...), aber keinerlei Manipulation damit verbunden ist.</p>
klare TIME OUT-Regeln	<p>Auszeit-Geste. Muss nicht begründet werden, darf nicht hinterfragt oder thematisiert werden. Die Sitzung wird unterbrochen und erst nach Freigabe des „Auszeitenden“ weitergeführt, spätestens am Folgetag. Darf nicht manipulativ eingesetzt werden.</p>
Vor- und Nachlauf	<p>Mindestens eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach dem Zwiegespräch sollte jeder für sich sein (Vorbereitung, Sammlung, Nachspüren)</p>
Allgemeine Verhaltensregeln	<p>Umgang miteinander: wertschätzend, respektvoll-akzeptierend, wahrnehmend-nicht bewertend</p> <p>Keinerlei Auskünfte oder Informationen an Unbeteiligte. Hier sollte einfach auf eine Art therapeutisches Schweigegebot hingewiesen werden. Dies gilt ab Vorlaufphase.</p>
Begleitinstrument Selbst- und Partnerwahrnehmung	<p>Das Selbst-Beobachtungs- und Gefühls-Tagebuch. Die wichtigsten Wahrnehmungen über sich und seinen Partner, sonstige Beobachtungen (Fremd-/Selbst-), Lob, Anerkennung, erhaltene und gegebene - auch nonverbale - Komplimente, Ängste, Befürchtungen, Wünsche, Träume, Körper-/Wahrnehmungen.</p> <p>Das Tagebuch unterliegt der Geheimhaltung und wird nur mit dem Therapeuten erörtert.</p>

Phase 1 – (Selbst)Vertrauen durch Öffnung

Ziele: Authentische Eigenwahrnehmung und vorsichtiges Sich-Öffnen, aktives Zuhören und einführendes Fremdwahrnehmen, Üben von Wertschätzung und Akzeptanz

Während Phase 1 sollen keine wesentlichen Entscheidungen im Zusammenhang mit der Partnerschaft getroffen werden. Beziehungskonflikte erst in der zweiten Phase ansprechen. Gesamtdauer zwei bis 6 Wochen, im Mittel werden vier Wochen avisiert

Frequenz: In der ersten und zweiten Woche täglich, in der dritten und vierten Woche jeden zweiten Tag, jeweils etwa 15- 20 Minuten pro Partner

Wichtigste Lernziele: „Selbstoffenbarung durch Ich-Botschaften“

<p>Schutz vor jedweden Feedback (Verboten: „Finger in die geöffnete Wunde legen“)</p> <p>„Seelisches Selbst-Entblößen“ wird berechenbarer: Verlorenes Fremd- und Selbstvertrauen kann wieder zurückgewonnen werden.</p>
<p>Jeweils 15 - 20 Minuten (Gedanken zu Ende führen) - Uhr stellen</p>
<p>Im Wechsel, Reihenfolge vorab auslösen</p>
<p>Vor und zwischen den Redebeiträgen:</p> <p>Bonding (10 Schweigeminuten in stiller Umarmung) – zum Nachspüren, in den Körper hinein wahrnehmen – zum sammelnden Vorbereiten</p>
<p>Beide: Augen geschlossen, Sitzposition 90-Grad-Winkel oder face-to-face oder Rücken-an-Rücken, Beinfreiheit</p>
<p>Der gerade redende Partner (, der auch einfach nur schweigen darf) sollte „flüstern“</p>
<p>Der gerade schweigende Partner hört ausschließlich aktiv zu, kommentarlos (völlig ohne non-/verbale Reaktionen), versucht sich in den anderen hineinzuversetzen - ohne Bewertung!</p>
<p>Es ist strikt verboten, zu irgendeinem Zeitpunkt auf Zwiegesprächs-Äußerungen oder -Wahrnehmungen einzugehen, sie aufzugreifen, zu kommentieren, zu bewerten, darauf anzuspielen, davon inhaltlich anderen zu berichten (außer dem Therapeuten) - weder während des Zuhörens, noch während des eigenen Beitrags, noch irgendwann während der gesamten Therapiedauer. Das Gesagte bleibt einfach so stehen. Auf diese Weise „traut“ sich jeder langsam an seine tiefsten Ängste und Befürchtungen heran.</p>
<p>Damit es keine „versteckten“ Manipulationen oder sonstigen „Fouls“ gibt, sollte die erste Sequenz durch den Therapeuten supervidiert werden.</p>

Inhalte des Redebeitrages („Ich zeige dir und mir, wer ich bin“)

Träume und Tagträume, Innere Bilder (aus der Erinnerung oder gegenwärtig) wie z.B. Szenen, Symbole, Farben, Emotionen, körperliche Wahrnehmungen, spontan ererbte alltägliche Episoden oder Beobachtungen verbalisieren

OHNE Bewertung oder Deutung ...auch wenn noch so bizarre oder abstruse Imaginationen oder sonstige Empfindungen vor dem inneren Auge auftauchen

Auftauchende Ängste, Wut, Ärger, Sehnsucht, Trauer, Hass, Ekel, Gefühllosigkeit oder *organismisch-vegetative Reaktionen* aus einer Art Beobachterposition heraus wahrnehmen und kommunizieren

Ergänzende Regelungen, die zum Gelingen beitragen

- **Keine** intime Berührung, kein Sex. Den anderen nur wahrnehmen und respektvoll behandeln, als wäre er/sie ein ehemals wichtiger Freund, den man nach langer Zeit wieder trifft
- Wahrnehmungs- und Gefühlstagebuch weiter führen
- Liebes-/Hassbrief formulieren - und verbrennen (oder dem Berater geben)
- Schwäche- und Stärkeprofil über sich selbst und den anderen erstellen - und verbrennen (oder dem Berater geben)
- Impact-Techniken, Partnerschafts-TimeLine, Bonding
- Gemeinsame wesentliche „negative und positive“ Erinnerungen notieren – und verbrennen (oder, umfassender:...)
- Die **Paargeschichte** aus verschiedenen Perspektiven heraus schreiben:

Perspektiven	Inhalte (jeweils)
Aus der eigenen Perspektive heraus	Emotionale Entwicklung
Aus der Perspektive des Partners	Materielle Entwicklung
Aus der Perspektive der eigenen Eltern	Freizeitaspekte
Aus der Perspektive der Schwiegereltern	Konfliktvolle Entwicklung
Aus der Perspektive der eigenen Kinder	Perspektiven der weiteren Entwicklung

Phase 2 – Wertschätzende Konfliktarbeit

Ziele: Neue Form der Kommunikation einüben mit Akzeptanz, Toleranz und Flexibilität bei der Bearbeitung von Konflikten

Zwiegespräch:	<p>Bedeutet: nach aktivem Zuhören das Verbalisieren der gerade erhaltenen Informationen, wie sie verstanden wurden.</p>
Paraphrasierendes Feedback	<p>In-sich-hineinfühlen, „was es mit mir macht“: affektive und vegetativ-körperliche Reaktionen in sich ergünden und „zurückspiegelnd“ kommunizieren: „Wenn ich dich richtig verstanden habe, dann hast du dies und das gemacht/ erlebt/ gedacht und dich dabei eventuell so und so gefühlt?“</p> <p>Wertschätzendes Bemühen, den anderen wahrzunehmen, wie er wirklich ist, ohne zu bewerten.</p> <p>Es wird ohne Kommentar so „in den Raum“ gestellt.</p>
Perspektivwechsel	<p>(Rollentausch, „Puppen sprechen lassen“) – „die Welt mit den Augen des Partners kennen und akzeptieren lernen“, dessen einzigartige Andersartigkeit, befruchtende und ergänzende Fremdheit (neu) lieben lernen.</p>
Umdeutungen	<p>– den anderen mit seinen (zuvor abgelehnten) Eigenheiten unvoreingenommen wahrnehmen und die positiven Aspekte der Eigenheiten herausarbeiten.</p>
„Verwöhnungstage“	<p>... und kleine Nettigkeiten im gegenseitigen Wechsel mit kreativen Überraschungseffekten organisieren – „ich erwische mich dabei, dem anderen planvoll oder spontan etwas Gutes zu tun“.</p>
Hilfreich: „Tantra“	<p>Intimitäten und experimentierfreudiges Erforschen von sexueller Lust ohne Leistungsdruck, aber nicht bis zum Geschlechtsverkehr</p>

Phase 3 – „Versiegelung“, Stabilisierung, Perspektivaufbau

Ziele:

Stärkung von partnerschaftlicher Konfliktbewältigungs-Kompetenz, Paar-Autonomie und Selbstverwirklichungskraften

Hier können individuell abgestimmte Einzel-Ziele und Techniken einfließen

Alternativen zum Abschluss

<p>„Controlling“</p> <p>Nachbesprechen und Feinjustieren: Verbliebene Konflikte und Verhaltensmuster angehen, sofern therapeutisch sinnvoll und vom Paar gewollt</p> <p>Stabilisierungsaufgaben vereinbaren und Sollwerte für die Controlling-Phase definieren</p>	<p>Trennungsbegleitung</p> <p>Sofern diese Lösung <i>einvernehmlich stabil</i> als gemeinsame Bestlösung gefunden wurde, wird sie – auf Wunsch - individuell vom Therapeuten begleitet, um die nach partnerschaftliche Phase konfliktarm einzuleiten und eine schuld-/ eskalationsfreie Entwicklung zu ermöglichen</p>
---	---