

Hold me tight

Wochenend-Seminar für Paare zur Stärkung ihrer emotionalen Verbundenheit

mit Dipl.Psych. Andrea Seiferth



Wir alle sehnen uns nach Liebe und Nähe, aber der Alltag nagt an unseren Beziehungen. Unaufmerksamkeit, kleine Verletzungen oder auch große Enttäuschungen sammeln sich an und führen dazu, dass wir uns voneinander entfernen. Konflikte wiederholen sich und werden heftiger. Die Liebe braucht dringend eine Stärkung, damit wir wieder zueinander finden können.

Das Seminar hilft Ihnen Liebe und Bindung zu verstehen – warum das Gefühl von Verbundenheit für uns so wichtig ist:

- herauszufinden, wann und warum es zwischen Ihnen schief läuft – wie wir zu Spannungen und Konflikten, Distanz und Rückzug beitragen
- empfindsame Punkte anzuerkennen schwierige Situationen zu rekapitulieren und alte Verletzungen zu heilen
- sich zu öffnen und einander Ängste und Bedürfnisse mitzuteilen und festgefahrene Konflikte aus einer neuen Perspektive zu betrachten
- wieder Nähe und Vertrauen in Ihrer Beziehung herzustellen und zu vertiefen und Ihre Liebe lebendig zu halten

Ablauf Das Seminar folgt einem 7-Schritte-Programm der kanadischen Paartherapeutin Susan Johnson, die als Professorin in Ottawa seit vielen Jahren den empirisch gut validierten Ansatz der emotionsfokussierten Paartherapie (EFT) entwickelt hat.

Flankiert durch Vorträge und Beispielvideos arbeiten Sie als Paar unter unserer Anleitung an Übungen und strukturierten Gesprächen. Die meiste Zeit sprechen Sie zu zweit im geschützten Raum und erhalten bei Bedarf Unterstützung durch die Therapeutinnen. Es gibt im Seminarablauf immer wieder Gelegenheit in der Gruppe zusammen mit anderen Paaren Fragen zu besprechen und Erfahrungen auszutauschen.

Literaturempfehlung: Susan Johnson: Halt mich fest. 7 Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben.