



Paare- und Beziehungs-Coaching

Kennen Sie das?

- Sie sind **unzufrieden** mit dem Zustand Ihrer Beziehung?
- Eine echte **Bindung** will einfach nicht gelingen?
- **Vertrauen** und **Verbindlichkeit** sind nicht vorhanden?
- Es fehlt Ihnen an **Wertschätzung** durch den/die Partner/in?
- Der Umgang mit **Konflikten** klappt nicht?
- Jegliche **Leichtigkeit** ist vollkommen abhandengekommen?
- Sie haben **Angst** davor Ihre verletzte Seite zu zeigen, Nähe zuzulassen?
- Sie wollen die **Lösungsansätze** statt Vermeidungsstrategien kennenlernen?

Nervenaufreibende Diskussionen und Konflikte können gelöst werden. Voraussetzung ist, sich offen und ehrlich zu begegnen. Anstatt immer Recht haben zu wollen, sich einander zu- statt abzuwenden. Richtig zuzuhören, statt schweigsam zu schmollen.

Die eigenen **mentalen Programme** (Kindheits-Prägungen) zu **erkennen** ist in eine wichtige Grundlage, um sich aus einer bestehenden **Überanpassung** oder **Überabgrenzung** lösen zu können und so eine gesunde **Balance** zwischen **Bindung** einerseits und **Autonomie** andererseits zu erreichen.

Coaching kann helfen, wieder **Schwung, Vertrauen und Zufriedenheit** in Ihre **Beziehung** zu bringen und Ihr **Selbstwertgefühl** zu **stärken!** Sprechen Sie mich an. Ich freue mich von Ihnen zu hören.