



### Paar- und Beziehungs-Coaching

- Du bist **unzufrieden** mit dem Zustand Ihrer Beziehung?
- Eine echte **Bindung** will einfach nicht gelingen?
- **Vertrauen** und **Verbindlichkeit** sind nicht vorhanden?
- Es fehlt Dir an **Wertschätzung** durch den/die Partner/in?
- Der Umgang mit **Konflikten** klappt nicht?
- Jegliche **Leichtigkeit** ist vollkommen abhandengekommen?
- Du hast **Angst** davor deine verletzte Seite zu zeigen und Nähe zuzulassen?
- Du möchtest **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 eine gesunde **Balance** zwischen **Bindung** einerseits und **Autonomie** andererseits zu erreichen.

**Coaching kann helfen, wieder Schwung, Vertrauen und Zufriedenheit in Deine Beziehung zu bringen und Dein Selbstwertgefühl zu stärken!** Für diese und viele andere Themen bin ich für dich da.