



Paar- und Beziehungs-Coaching

- Du bist **unzufrieden** mit dem Zustand deiner 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.