



Praxis für

**Systemische Therapie und Traumabarbeitung
für Einzelpersonen, Paare und Familien**

Eva-Maria Gebert-Riess

Systemische Therapeutin, Traumafachberaterin,
Heilpraktikerin

Tel.: 0162 - 612 09 96 / www.praxis-gebert-riess.de

Paarseminar:

„Alles easy! So schön kann Paarbeziehung (wieder) sein!“

Eine erfüllte und glückliche Partnerschaft ist eine zentrale Bedingung für Zufriedenheit. Ob ein Paar langfristig glücklich ist, hängt im hohen Maße von dessen Kommunikationsfähigkeiten ab, sowie vom respektvollen und wertschätzenden Umgang miteinander. Nur wer miteinander spricht, und wirklich zuhört, weiß was den anderen bewegt, was er denkt und fühlt. Oftmals verlieren wir in unserer gewohnten Alltagsroutine das freudige, leichte und verständnisvolle Miteinander in der Partnerschaft. Die Kommunikation und die Achtsamkeit leiden, Missverständnisse entstehen, beide glauben den Anderen mit ihren Anliegen nicht mehr zu erreichen. In der Folge entstehen Unzufriedenheit und Kränkungen. Man registriert eher, was stört, als die guttuenden, schönen Seiten der Paarbeziehung.

Was können wir als Paar tun, um wieder mehr Nähe zu erleben, wenn Routine den Alltag bestimmt oder wenn Probleme uns den Zugang zueinander erschweren oder gar versperren? Wie können wir wieder konstruktiv kommunizieren, Lösungswege für Konflikte finden, gegenseitiges Verständnis wiederherstellen, die Beziehung wieder beleben, pflegen und vertiefen?

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich einmal ganz bewusst als Paar aus Ihrem Alltag herauszunehmen, Zeit für Ihre Beziehung zu nehmen, und zu erfahren wie

- Sie Druck aus einem Gespräch nehmen und Paargespräche so führen, dass Bedürfnisse und Gefühle in wertschätzender Weise angesprochen werden können,
- Sie empathisch zuhören, statt in Vorwürfen stecken zu bleiben,
- Sie eigene Gefühle und Wünsche ausdrücken und Probleme in konstruktiver Weise auf Augenhöhe lösen,
- Mehr-Kanal-Kommunikation abläuft: die häufigsten Missverständnisse zwischen Frauen und Männern und ihre Auflösung,
- Sie wieder schöne und verbindende Gespräche in Ihre Partnerschaft bringen,
- Sie mehr Wertschätzung und Achtsamkeit für sich und Ihren Partner entwickeln und eine liebevolle Beziehung führen können, in der jeder Partner dennoch individuell bleibt und Verantwortung für seine eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche übernimmt,
- Sie das Positive wertschätzen, das Miteinander stärken und Glück und Zufriedenheit in Ihrer Paarbeziehung vergrößern.



Praxis für

Systemische Therapie und Traumabarbeitung für Einzelpersonen, Paare und Familien

Eva-Maria Gebert-Riess

Systemische Therapeutin, Traumafachberaterin,
Heilpraktikerin

Tel.: 0162 - 612 09 96 / www.praxis-gebert-riess.de

Seminarablauf:

Samstag 28.03.2020 von 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag 29.03.2020 von 9:00 – 17:00 Uhr

Wir arbeiten im Wechsel mit Vorträgen, Paarübungen und gemeinsamen Austausch in der Gruppe, ergänzt durch Meditationen und achtsamen Körperübungen.

Seminarleitung:

Als Seminarleitung erleben Sie ein Paar, das auch im wirklichen Leben ein Paar ist, und Ihnen daher die Möglichkeit bietet einen authentischen weiblichen, als auch männlichen Blick, auf die alltäglichen Herausforderungen in der Paarbeziehung zu erleben.



Eva-Maria Gebert-Riess

DGSF zertifizierte Systemische Therapeutin,
Traumafachberaterin, Heilpraktikerin,
Stresspräventionstrainerin

Thomas Riess

Zertifizierter Mediator und Wirtschaftsmediator,
Motivationstrainer, Business Coach, Change
Management Consultant

Zielgruppe: Alle Paare (max. 6 Paare)

Seminarort: Praxis für Systemische Therapie, Roseggerstr. 57, 85521 Ottobrunn

Seminarkosten: € 190 pro Person

Anmeldung:

Nur paarweise über die Internetseite www.praxis-gebert-riess.de, per Mail an info@praxis-gebert-riess.de oder telefonisch unter 0162 612 09 96.