

## Durch Bindung die Liebe stärken

### Das Hold me tight®-Beziehungstraining für Paare

Dieses Beziehungstraining richtet sich an Paare, welche ihre emotionale Verbundenheit stärken und aus destruktiven Interaktionsmustern aussteigen wollen.

Die Liebe zu einem Partner oder einer Partnerin ist für die meisten Menschen eine Kraftquelle und gibt uns das Gefühl von Glück und Zufriedenheit. Sie lebendig zu erhalten ist angesichts der Herausforderungen des Alltags und der Höhen und Tiefen des Lebens jedoch alles andere als selbstverständlich.

Ob Sie wollen oder nicht: es kommt zu Spannungen oder emotionaler Distanz, Sie fühlen sich unter Druck gesetzt, kritisiert, zu kurz gekommen, abgelehnt oder unverstanden. Es ist nicht zu vermeiden, dass Konflikte auftreten. Wenn Sie und Ihr/e PartnerIn in Streits hängen bleiben und sich innerlich voneinander entfernen, dann tut das weh. Und das ist sehr verständlich: Wenn das Gefühl von Verbundenheit droht verloren zu gehen, dann berührt uns das in unserem innersten Wesen.

#### **Gespräche, die die Liebe stärken**

Das Hold me tight®-Training für Paare bietet Ihnen und Ihrer/m PartnerIn die Gelegenheit, sich Zeit füreinander zu nehmen und sich in aller Ruhe mit den starken und weniger starken Seiten Ihrer Beziehung zu beschäftigen.

Im Mittelpunkt stehen Gespräche, die Sie zusammen mit Ihrem/r PartnerIn führen. Diese werden sorgfältig vorbereitet. Sie erhalten Theorieeinheiten zu allen Lernzielen und Inhalten, sehen Videofragmente von Paaren im Gespräch miteinander, Sie bekommen Aufträge und sprechen mit Ihrem/r PartnerIn darüber. In Feedbackrunden können Sie Fragen stellen und Erfahrungen austauschen.

Das Training wurde von der kanadischen Paartherapeutin Susan Johnson entwickelt und basiert auf dem Buch: Dr. Susan Johnson, Halt mich fest - Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben, Junfermann Verlag, Paderborn, 2011. Wenn Sie von dem Training optimal profitieren wollen, raten wir Ihnen, das Buch anzuschaffen und im Vorfeld zu lesen.

#### **Worum geht's im Hold me tight®-Beziehungstraining?**

- Liebe und Bindung verstehen – Warum das Gefühl von Verbundenheit für uns so wichtig ist.
- Wann und warum es in der Liebe schief läuft – Wie wir zu Spannungen und Konflikten oder Distanz und Rückzug beitragen.
- Unsere empfindlichen Punkte finden und verstehen – Warum reagiere ich so stark auf bestimmte Verhaltensweisen, Worte oder Wünsche meines Partners?
- Einen schwierigen Augenblick nochmal rekapitulieren – Wie kann man aus negativen Interaktionsmustern ‚aussteigen‘?
- Engagement und Verbundenheit entwickeln – wie können wir unsere Verbindung vertiefen und verstärken?
- Verletzungen vergeben und Vertrauen aufbauen – Wie kann man einander verzeihen und trotz früherer Verletzungen wieder zueinanderfinden?
- Die Verbindung stärken durch Berührung und Sex – Wie können wir das Gefühl von Liebe und Verbundenheit durch unsere sexuelle Beziehung stärken und unsere sexuelle Beziehung durch ein Gefühl von Verbundenheit bereichern?
- Die Liebe lebendig erhalten – Wie können wir dafür sorgen, dass wir uns auch in der Zukunft nicht aus den Augen verlieren?

**Im Hold me tight®-Beziehungstraining lernen Sie,**

- wie Beziehungen funktionieren und warum die Beziehung durch Streits und Distanz zwischen den Partnern belastet sein kann.
- negative Reaktionsmuster zu erkennen und zu beeinflussen.
- Ihre eigenen Reaktionen und Bedürfnisse und die Ihres Partners besser zu verstehen.
- Spannungen, Stress und Konflikte in der Beziehung zu verringern.
- sich und Ihrem Partner frühere Verletzungen zu verzeihen.
- Ihre Gefühle und Wünsche so auszudrücken, dass Ihr Partner positiv darauf reagieren kann.
- die innere Welt des Partners besser kennen.
- aktiv positive Momente von Nähe herzustellen.
- wie Sie Ihre Beziehung durch Intimität und Nähe bereichern können.

**Für wen eignet sich das Training?**

Das Training ist gedacht für Paare in einer festen Beziehung. Sie können verheiratet sein, zusammen oder getrennt wohnen, jung oder älter, hetero- oder homosexuell sein, in einer langfristigen Beziehung leben oder gerade das Stadium der Verliebtheit hinter sich haben. Wichtig ist nur, dass Sie bereit sind, sich mit Ihrer Beziehung zu beschäftigen und an der Stärkung ihrer Verbindung zu arbeiten.

Das Training ist nicht geeignet für Paare in Beziehungskrisen oder in Trennung. Auch wenn es in Ihrer Beziehung zu (körperlicher und emotioneller) Gewalt kommt oder fremdgegangen wird, ist es empfehlenswert, so schnell wie möglich professionelle Hilfe in individueller oder Paartherapie zu suchen. Der Kurs ist als Präventionstraining gedacht und ersetzt keine Paartherapie

**Leitung**

Mark Froesch-Baumann, Psychotherapeut IBP/FSP, Paartherapeut EFT/HJI

Silvie Baumann Froesch, Hebamme FH, Sexualberaterin HSA, Paartherapeutin IBP/HJI/EFT

**Datum**

Pfingsten, Sa 19. bis Montag 21. Mai 2018

1. Tag 14.00-18.00, 2. Tag 10.00-18.00, 3. Tag 10.00-16.00

**Ort**

IBP Seminarraum, Mühlestrasse 10, 8400 Winterthur

**Gruppengrösse**

Max. 9 Paare

**Kosten**

495.- pro Person

**Anmeldung und Information**

info@ibp-institut.ch, +41 (0)52 212 34 30, www.ibp-institut.ch

**Informationsabende zum Hold me tight®- Beziehungstraining für Paare:**

Mi 28.03.2018, 19.00-21.00, Do 05.04.2018, 19.00-21.00

Praxis Mark Froesch-Baumann und Silvie Baumann-Froesch

Sennweidstrasse 1a, 8608 Bubikon

Anmeldung Infoabend: [praxis@markfroesch.ch](mailto:praxis@markfroesch.ch), +41 (0)79 403 40 94