

Herzlich Willkommen!

Dieser Online Kurs „Survival Kit Partnerschaft“ soll dir helfen, dich in deiner
Paarbeziehung (wieder) zufriedener und glücklicher zu fühlen.

Dafür werden wir gemeinsam 5 Lektionen durchführen. Alle Lektionen
beginnen mit einem Coaching-Text mit Informationen, Grundlagenwissen
und persönlichen Impulsen.

Wer diesen Text lieber in komprimierter Form als Slideshow anschauen
möchte, kann dies ebenfalls tun.

Im Anschluss daran gibt es, wie übrigens in jeder Verhaltenstherapie,
Worksheets für dich. Diese beinhalten Übungen zum aktiven Bearbeiten für
dich alleine oder gemeinsam mit deinem Partner.

Diese Worksheets geben Anleitungen oder Anstöße, so dass ihr selbständig
an eurer Beziehung arbeiten könnt. Sollte es trotz der Beschreibungen und
Beispiele Unklarheiten geben, kannst du mir gerne schreiben und ich helfe
dir weiter.

Für deinen Überblick habe ich hier die Lektionen zusammengefasst:

1. Die veränderte Beziehung verstehen
2. Die Liebe pflegen
3. Zweisamkeit finden
4. Besser streiten
5. Sich neu kennenlernen

Vor dem Kurs

Du brauchst nichts außer etwas Zeit, dem Wunsch nach Veränderung und deinem Smartphone/ Tablet/ Laptop. Dein Partner sollte auch gewillt sein, mitzumachen.

Du kannst direkt beginnen und die Themen so oft du möchtest, wo und wann du magst bearbeiten. Die Reihenfolge ist sinnvoll aufeinander aufgebaut, aber nicht voneinander abhängig. Du kannst also auch mit einer Lektion beginnen, die dich besonders interessiert.

Tipps zur Durchführung

In der Regel ist es sinnvoll, pro Woche nicht mehr als eine Lektion durchzuführen. Daher ist dieser Kurs auf sechs Wochen ausgelegt.

Alle Themen brauchen etwas Zeit, um sich damit zu befassen, darüber nachzudenken und Erkenntnisse zu gewinnen.

Auch gibt es manchmal mehrere Worksheets, die durchaus an unterschiedlichen Tagen bearbeitet werden können.

Es hat sich bewährt, die Online Kurse wie einen relativ festen Termin in der Woche zu planen und dann durchzuführen.

Nach dem Kurs

Meistens tritt eine Veränderung oder Verbesserung erst im späteren Verlauf des Kurses oder danach ein. Wichtig ist, dass ein Prozess angestoßen wird.

Manchmal passiert es, dass sich während eines Online Kurses neue Herausforderungen auftun bzw. diese klarer werden. Antworten auf weiterführende Fragen findest du vielleicht in meinen anderen Online Kursen oder bei einer ambulanten Psychotherapeutin, wenn du eine besuchen möchtest.

Alles klar? Dann lass uns beginnen! Ich freue mich auf die Veränderungen.