

## Könnte mir/uns eine Paarberatung helfen?

Beantworten Sie bitte folgende Fragen:

### **Zuneigung**

Mögen und lieben Sie sich (noch)?

Besteht Vertrauen zwischen Ihnen?

Empfinden Sie sich gegenseitig als attraktiv?

Sind Sie wirklich gerne zusammen und gibt es Zeiten, in denen Sie sich so richtig gut verstehen, aufeinander freuen?

Signalisieren Sie sich gegenseitig Ihre Zuneigung?

### **Zärtlichkeit**

Haben Sie Körperkontakt (in den Arm nehmen, streicheln usw.)?

Schmusen Sie miteinander?

Können Sie Zärtlichkeit und Erotik genießen und ausleben?

### **Sexualität**

Gibt es sexuelle Aktivität zwischen Ihnen und haben Sie Lust darauf?

Mögen Sie Ihren Körper?

Ist Ihre Sexualität rundum befriedigend für Sie?

Haben Sie Spaß dabei?

Ist Ihre Sexualität eine Quelle von Energie und Kraft?

Können Sie auch die spirituelle Komponente von Sexualität wahrnehmen und integrieren?

### **Kommunikation**

Können Sie über mehr als nur über Alltägliches reden?

Können Sie alles offen aussprechen, ohne einen Streit zu riskieren?

Sprechen Sie regelmäßig miteinander über Themen, die Sie beschäftigen?

Reden Sie auch offen über Konfliktthemen, wie Geld, Sex, Ordnung, Kindererziehung, .....?

Hören Sie einander dabei zu?

Drücken Sie Ihre Wünsche, Bedürfnisse und auch Enttäuschungen aus?

### **Unterstützung**

Fühlen Sie sich geborgen und gut aufgehoben, wenn es Ihnen schlecht geht?

Fühlen Sie sich unterstützt bei Angriffen von außen?

Können Sie Schwierigkeiten mit einem oder mehreren Mitgliedern einer Herkunftsfamilie oder seinem/ihrer Freundeskreis offen ansprechen und damit umgehen?

Ist Geben und Nehmen bei Ihnen ausgeglichen?

### **Gemeinsame Interessen**

Haben Sie genügend Gemeinsamkeiten?

Haben Sie gemeinsame Interessen, Hobbies, Projekte oder Weltanschauungen?

Haben Sie ähnliche Lebensziele und Lebenspläne (z.B. Kinder, Familie, Visionen, ....)?

Sind Sie sich einig darüber, was Sie im Leben erreichen wollen?

### **Grenzen und Lebensbereiche**

Hat jeder von Ihnen seinen eigenen Bereich mit klaren Grenzen?

Werden die jeweiligen Bereiche ausreichend respektiert?

### **Macht**

Entscheiden Sie gemeinsam über Dinge, wie Geld, Urlaub, Autokauf, Freundeskreis,

Kindererziehung, sexuelle Aktivitäten,...?

Können Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse Ihrem Partner mitteilen, ohne zu befürchten, dass sie von vornherein abgelehnt werden?

Können Sie wichtige Entscheidungen besprechen und gemeinsam treffen?

Schenken Sie sich gegenseitig Lob und Anerkennung für Gelungenes?

### **Einander vergeben**

Sind Sie bereit, Ihrem Partner ein Fehlverhalten zu vergeben?

Können Sie vergeben, wenn Sie verletzt wurden?

Können Sie vergeben, dass Sie manchmal nicht so unterstützt wurden, wie Sie es gebraucht hätten?

Je mehr dieser Fragen mit "NEIN" beantwortet werden, desto sinnvoller ist es, sich beraten und unterstützen zu lassen.

Natürlich ist es besser, eine Paarberatung rechtzeitig zu beginnen - und nicht erst dann, wenn eine Trennung bereits unvermeidlich erscheint.

Wenn es Ihnen wichtig ist, Ihre Partnerschaft zu verbessern, zu vertiefen, lebendiger und intensiver zu gestalten, wenden Sie sich an mich oder eine/n andere/n

Berater/in, Therapeuten/in oder eine Beratungsstelle.

Oft können Sie zunächst auch alleine zu den ersten Terminen kommen. Manchmal kann eine

Paarberatung auch dazu dienen, um mit einer neutralen und hierfür ausgebildeten Person

abzuklären, ob noch genügend Lösungs- und Veränderungspotenzial in der Beziehung besteht.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

Mag.Christina Mürwald

[www.bodyreading.org](http://www.bodyreading.org)

+43 (0)2243 22535