



3 Geheimnisse für die Gestaltung einer erfüllten Partnerschaft,

... ohne in der Schwere
des Alltags zu versinken.

In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen ...

... die 5 typischen
Probleme, die Paare zu
bewältigen haben, bei
denen ein Teil von
psychischen Belastungen
betroffen ist.

... warum Sie dringend
aufhören sollten, die
Probleme in den
Mittelpunkt der Beziehung
zu stellen.

... wie Sie mehr
Leichtigkeit in die
Partnerschaft bringen und
dadurch endlich aktiv eine
erfüllte Beziehung
gestalten.

Das exklusive Magazin für Paare mit besonderen Herausforderungen



Persönliches Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Broschüre ist genau die richtige Lektüre für Sie, wenn Sie eine Beziehung mit psychischen Belastungen führen und sich dennoch nach einer erfüllten Partnerschaft sehnen.

Wahrscheinlich glauben auch Sie, dass Leichtigkeit und Augenhöhe unter solchen Voraussetzungen kaum möglich sind.

Außerdem hat eine Seite das Gefühl, der anderen zur Last zu fallen, und die andere denkt, sich mehr kümmern zu müssen. Schlechtes Gewissen, emotionale Überforderung und Schuldgefühle begleiten den Alltag.

Wenn Sie sich in dieser Beschreibung wiedererkannt haben, dann liegt das daran, dass die psychischen Probleme aktuell das Zentrum Ihrer Beziehung einnehmen.

Und wenn Sie sich nach mehr Leichtigkeit und Erfüllung sehnen, dann werden Sie auf den kommenden Seiten genau die Anregungen finden, nach denen Sie suchen.

Das Ziel dieses Dossiers ist es, Sie zu inspirieren, Ihnen wertvolles Expertinnenwissen an die Hand zu geben und möglicherweise auch den ein oder anderen "AHA - Effekt" auszulösen.

Falls mir das mit diesem E-Book gelingt, dann hat mein persönliches Schreiben an Sie seinen Zweck voll und ganz erfüllt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß damit!



AUTORIN: Dr. Lydia Girndt

Inhaberin Praxis für Systemische Beratung

- Promovierte Diplom-Psychologin
- Studienschwerpunkte Klinische Psychologie, Wirtschaftspsychologie, Arbeits- und Organisationspsychologie
- langjährige Erfahrung in der Beratung mittelständischer Unternehmen (Einzelcoaching, Teamcoaching, Konfliktklärung)
- Begleitung von Menschen in beruflicher Rehabilitation
- vielfältige Lebenserfahrung
- Fortbildung in Systemischer Beratung und Therapie (Wispo AG, laufend)

5 typische Probleme, vor denen Paare mit psychischen Belastungen stehen



Problem 01

Ungleichgewicht von Geben und Nehmen

Eine Seite kämpft mit psychischer Instabilität oder Symptomen, die sich kaum kontrollieren lassen, die andere ist ständig bemüht, zu unterstützen, auszugleichen und Rücksicht zu nehmen. Beide sind erschöpft und vermissen die Partnerschaft auf Augenhöhe.



Problem 02

Unterschiedliche Bedürfnisse nach Bindung und Autonomie

Paare stehen täglich vor der Herausforderung, die grundlegenden Bedürfnisse nach Autonomie und Bindung auszubalancieren. Wenn psychische Probleme dazukommen, werden die Ängste vor dem Verlassenwerden einerseits und die Gefühle von Gefangensein andererseits schnell schwer erträglich. Entspanntes Miteinander erleben Sie immer seltener.



Problem 03

Schuld- und Schamgefühle

Psychische Probleme und Erkrankungen lösen häufig Schuld- und Schamgefühle bei den Betroffenen aus. Sie verstehen selbst nicht, warum Sie sich nicht einfach zusammenreißen können. Als Partner oder Partnerin fühlen Sie sich ebenfalls schuldig, dass Sie nicht besser helfen können und selber emotional erschöpft sind.



Problem 04

Zunehmende Isolation

Im Freundeskreis und in der Familie herrscht oft Unverständnis. Sie haben beide den Eindruck, sich immer wieder rechtfertigen zu müssen und mögen keine gut gemeinten Ratschläge mehr hören. Oft fehlt auch die Kraft für soziale Kontakte. So wird das soziale Umfeld immer begrenzter.



Problem 05

Ungewissheit über die gemeinsame Zukunft

Bei all den Belastungen kommt oft bei beiden die Frage auf: "Wie lange halte ich das noch durch? Wie lange hält meine Partnerin / mein Partner das noch durch?" Zweifel und Ambivalenzen belasten beide und verhindern Leichtigkeit im Miteinander.

Keine Sorge, diese Probleme sind zunächst absolut normal und den meisten Paaren, die mit psychischen Problemen umgehen müssen, bekannt. Was Sie brauchen, ist eine Strategie, die Veränderung ermöglicht, ohne zusätzliche zu überfordern.

Auf der nächsten Seite zeigen wir Ihnen, wie Sie das erreichen können ...



3 Geheimnisse für mehr Leichtigkeit und Augenhöhe in der Partnerschaft

Geheimnis 01

Das Problem isolieren und integrieren

Geheimnis #1 klingt besonders seltsam und ist zugleich besonders wirksam. Isolieren Sie einmal das Problem von der Person, die es normalerweise "hat". Sie können ihm auch einen Namen geben und einen Gegenstand suchen, der es symbolisiert.

Wenn Ihnen das gelingt, können Sie gemeinsam auf Augenhöhe entscheiden, welche Rolle das Problem in Ihrer Beziehung spielen darf, welchen Platz es einnehmen darf, wann es mitkommen darf und wann es zu Hause bleiben muss. Vielleicht zieht es auch irgendwann aus. Dazu braucht die Person, die es bisher "hatte", eventuell psychotherapeutische Unterstützung.

Meistens lässt sich so ein Problem nicht einfach vor die Tür setzen, weil es irgendwann aus gutem Grund entstanden ist. Wenn ein Paar dann plötzlich so tut als existiere es nicht, macht es sich oft besonders groß und laut bemerkbar. Deshalb ist das Gespräch darüber, wie Sie es, mindestens vorübergehend, würdigen und integrieren können, entscheidend, damit Sie als Paar wieder Raum für sich und die Gestaltung Ihrer Partnerschaft bekommen.

Geheimnis 02

Vermeidung vermeiden

Rückzug ist verständlich und gefährlich. Je mehr wir Menschen meiden, desto schwerer fällt uns der Umgang mit ihnen. Wir brauchen, auch als Paar, Kontakt zu anderen, obwohl sie uns nicht immer verstehen.

Wenn Sie sich trotz aller Erschöpfung und trotz schwieriger Begegnungen immer wieder an die Grenze ihrer Komfortzone und leicht darüber hinaus bewegen, erweitert sie sich, und mit ihr wächst Ihr Handlungsspielraum. Falls Sie sich einmal überfordern, bewegen Sie sich zur Erholung wieder eine Weile am Innenrand Ihrer Komfortzone, statt sich komplett ins Schneckenhaus zurückzuziehen. Und dann kommt ein neuer, kleinerer Schritt über die Grenze.

Geheimnis 03

Spaßräume öffnen

Sie können Geheimnis #1 und #2, nur umsetzen, wenn Sie auch Räume für angenehme Paarzeit schaffen - gemeinsam herumalbern, lachen, genießen.

Ob das Problem in diesen Zeiten neben Ihnen sitzt oder eine Kuschelecke auf dem Sofa bekommt, haben Sie ja schon unter #1 geklärt. Auf jeden Fall hat es in den Spaß(zeit)räumen nichts zwischen Ihnen zu suchen.

Zusammenfassung

Partnerschaften brauchen aktive Gestaltung, damit sie durch alle Lebensphasen hindurch bereichernd bleiben. Für Paare mit psychischen Belastungen ist das Risiko besonders hoch, sich dauernd um die Probleme zu drehen und in der Schwere des Alltags zu versinken.

Doch es geht anders. Schon kleine Veränderungen der Perspektive können helfen, neue Möglichkeiten zu entdecken. Die Entscheidung, welche dieser Möglichkeiten Sie nutzen möchten, bleibt stets bei Ihnen als Paar.

Paare in allen Lebens- und Paarphasen können in eine aktive, bereichernde Beziehungsgestaltung zurückfinden. Das klingt zu schön, um wahr zu sein?

Der systemische Beratungsansatz zielt seit Jahrzehnten erfolgreich darauf ab, festgefahrene Muster zu durchbrechen und Handlungsspielräume zu erweitern.

Aus diesem Grund ist eine Zusammenarbeit mit uns kein Experiment: Unsere Strategien sind anerkannt und praxiserprobt, stellen Ihre Interaktion als Paar in den Mittelpunkt und helfen Ihnen, ein erfülltes Miteinander zu gestalten.





Möchten Sie erfahren, wie Ihre Reise aussehen könnte ?

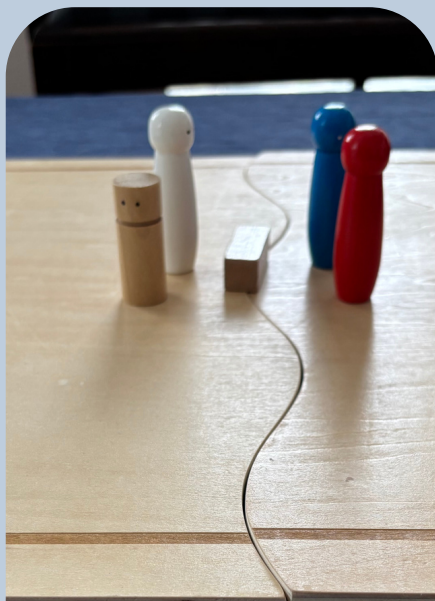
Auf den nächsten Seiten gewinnen Sie einen
Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ können Sie auf
www.systemische-beratung-girndt.de/kontakt
ein kostenloses telefonisches Erstgespräch anfordern.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

1 Sie erhalten ein kostenloses Erstgespräch.

In einem telefonischen Vorgespräch eruieren wir gemeinsam, ob eine Zusammenarbeit (online oder in Achim) grundsätzlich vorstellbar ist. Im Anschluss führen wir ein kostenloses Erstgespräch per Videokonferenz oder in meiner Achimer Praxis. Dabei lerne ich Sie und Ihre Situation näher kennen, wir eruieren Ihre Ausgangslage und Entwicklungsziele für Ihre Partnerschaft und erstellen einen individuellen Plan.



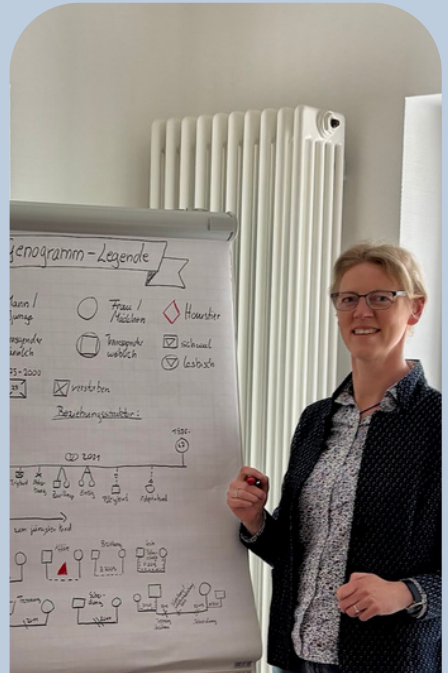
2 Wir erweitern zusammen die Perspektiven

Gemeinsam betrachten wir ihre bisherige Geschichte und Ihre aktuelle Situation aus vielfältigen und ungewöhnlichen Perspektiven.

Schon allein dadurch löst sich bei den meisten Paare das Gefühl des Festgefahrenseins und es entsteht Raum für die Suche nach passenden Lösungen.

3 Wir entwerfen plastische, attraktive Zielszenarien

Nun wandeln wir Ihre Wünsche für Ihre Partnerschaft in attraktive Zielbilder und -szenarien um. Und wir greifen auf Ihre bisherige Geschichte zurück, um zu entdecken, mit welchen längst vorhandenen Ressourcen Sie diese Szenarien realisieren können.



4 Wir analysieren Ihre Verhaltensmuster

Gemeinsam schauen wir, welche Kommunikations-, Verhaltens- und Beziehungsmuster aus Ihrem Erfahrungsschatz und dem Ihrer Vorfahren Sie stärken möchten - und von welchen Sie sich besser würdigend verabschieden.

5 Sie probieren aus und setzen um

In und zwischen unseren Beratungsterminen erproben Sie spielerisch neue Muster, reflektieren, verwerfen, verbessern und bringen schrittweise eine neue Leichtigkeit in Ihre Beziehung, mit der Sie immer häufiger Ihren Zielszenarien nahe kommen. Und selbst diese dürfen sich im Verlauf der Beratung verändern.





Über die Gründerin Dr. Lydia Girndt

Seit dem **Abschluss als Diplom-Psychologin** war ich viele Jahre in verschiedenen Kontexten beratend unterwegs - immer mit der Frage, wie sich **das Leben mit all seinen Herausforderungen aktiv gestalten** lässt.

Nach dem plötzlichen Tod meines ersten Mannes habe ich zwei wichtige Entscheidungen getroffen: Ich will **trotz des Schmerzes weiter aktiv ein erfülltes Leben gestalten** und ich will **Paare mit besonderen Herausforderungen dabei begleiten, dies ebenfalls zu tun**.

In meiner eigenen Praxis für systemische Beratung kann ich meine Fachkompetenz mit meiner Beratungs- und Lebenserfahrung optimal kombinieren.



Einblick in die Zusammenarbeit

So begleite ich Sie individuell:



Paarberatungsgespräche

Den Kern der Begleitung bilden die Paarberatungsgespräche alle zwei bis vier Wochen.

Beobachtungsaufgaben

Beobachtungsaufgaben zwischen den Gesprächsterminen helfen dabei, das eigene Beziehungsleben differenzierter wahrzunehmen und auch Ressourcen wiederzuentdecken.

Umsetzungsaufgaben

Umsetzungsaufgaben zwischen den Gesprächsterminen helfen beim Transfer in den Alltag und bei der Überprüfung, was individuell nützlich ist und was nicht.



Gemeinsam unterwegs

Wenn die Gedanken feststecken, wechseln wir zum Beispiel das Setting und machen uns gemeinsam auf den Weg.



Rück- und Ausblick

Am Schluss des Beratungsprozesses schauen wir gemeinsam, was sich schon entwickelt hat und wie Sie den nächsten Herausforderungen begegnen möchten.

Schlusswort

Liebe Leserinnen und Leser,

kurz vor Schluss noch ein paar persönliche Worte von mir. Ich hoffe die Informationen in diesem Magazin können Sie inspirieren und Sie möglicherweise für Ihren gemeinsamen Weg ermutigen.

Durch eigene Lebenserfahrung und zahllose Gespräche weiß ich, wie schwer sich der Alltag manchmal anfühlen kann. Doch wenn Sie eines aus dieser Lektüre mitnehmen sollten, dann, dass Veränderung möglich ist.

Daher möchte ich Sie an dieser Stelle auch herzlich zu einem kostenlosen Erstgespräch einladen.

Dort entdecken wir gemeinsam, welche Schritte Sie in Ihrer ganz speziellen Situation auf Ihr Ziel hin gehen können.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Ihre

A handwritten signature in black ink, reading "Lydia Girndt". The script is fluid and cursive, with the first name "Lydia" and the last name "Girndt" clearly distinguishable.

Externe Bildquellen

- S. 1: Lisa from Pexels bei Pexels
- S. 4: Alanjvm bei Pixabay
- S. 6: Yuganov Konstantin auf Canva
- S. 7: StockSnap bei Pixabay
- S. 8: Peter Mossman bei Getty Images
- S. 9: Berkay08 bei Canva
- S. 11: FatCamera / AlbyDeTweede / Mike Cherim bei Getty Images
- S. 13: Darren Baker bei Canva



Wollen auch Sie Ihre Partnerschaft aktiv gestalten, ohne in der Schwere des Alltags zu versinken?

Dann sichern Sie sich jetzt Ihr kostenloses
Erstgespräch auf
www.systemische-beratung-girndt.de/kontakt