

Leistungen

- » Umgang mit konkreten Krisen (z.B. Affären)
- » Reduktion von Kommunikationsproblemen
- » Aufbau von emotionaler Nähe
- » Abbau von Problemverhaltensweisen (z.B. Lügen)
- » Reduktion von Wutanfällen
- » Verbesserung der Kritikfähigkeit
- » Abbau von Eifersucht
- » Reduktion des Harmoniebedürfnisses
- » Verbesserung des Selbstvertrauens
- » Ausbau der Selbstfürsorgefähigkeiten
- » Verbesserung des Sexuallebens



**„Liebe ist kein Solo. Liebe ist ein Duett.
Schwindet sie bei einem, verstummt das Lied.“**

Adelbert von Chamisso

Zielsetzung

Das Ziel des emotionsfokussierten Beziehungcoachings besteht darin, Ihnen aufzuzeigen, wie Sie und Ihre Partnerin durch biografische Erfahrungen geprägt wurden und wie diese Prägungen sich wechselseitig negativ auf Ihre Partnerschaft auswirken. So führen lebensgeschichtlich bedingte Prägungen zu starken Emotionen (Gefühlen) in Konfliktsituationen. Paare wissen zwar, dass sie sich in Konfliktsituationen anders verhalten sollten, brechen dann jedoch mit ihren Vorsätzen, wenn die Emotionen die Kontrolle übernehmen. Im Verlauf des Coachings wird daher gezielt an benannten Gefühlen gearbeitet, sodass diese nicht länger die Partnerschaft belasten. Ist diese Grundlage gelegt, kann mit Hilfe meines Kommunikationsleitfadens sowie des von mir durchgeführten Kommunikationsseminars eine neue Kommunikationskultur in der Beziehung etabliert werden.

Abgerundet wird das Vorgehen im emotionsfokussierten Paarcoaching durch eine Verbesserung der Selbstfürsorge, da Sie sich nur gut um Ihre Partnerin kümmern können, wenn Sie sich gut um sich selbst kümmern.

Sie interessieren sich für ein emotionsfokussiertes Beziehungcoaching? Dann vereinbaren Sie ein unverbindliches Erstgespräch.

Emotionsfokussiertes Coaching
Dipl.-Psych. Felix Zegelman
Hauptstraße 25a | 65843 Sulzbach (Taunus)

☎ 06196 - 801 78 39
📄 06196 - 801 78 35
✉ info@changing-emotions.de
🌐 www.changing-emotions.de

Terminvergabe nach Vereinbarung

Aus Gründen der Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen stets die männliche Form gewählt, jedoch ist immer auch die weibliche Form gemeint.



CHANGING EMOTIONS®
Emotionsfokussiertes
Coaching

Gemeinsam einen Weg aus der Beziehungskrise finden

Durch emotionsfokussiertes Beziehungcoaching zu einer harmonischeren und erfüllteren Partnerschaft gelangen



Ablauf des emotionsfokussierten Beziehungcoachings

Erstgespräch:

Der Coaching-Prozess beginnt mit einem Erstgespräch zum wechselseitigen Kennenlernen. Bei dieser ersten Coaching-Einheit werden die Problemstellungen des Paares konkretisiert, die dadurch erzeugten negativen Konsequenzen für das Zusammenleben aufgezeigt sowie die bereits bewussten Hindernisse bezüglich einer Veränderung definiert. Zudem erhält das Paar eine Einführung in die Leitgedanken des emotionsfokussierten Beziehungcoachings.

Klärungsphase:

In dieser Phase geht es darum, Ihre biografisch bedingten inneren Prägungen (Schemata) herauszuarbeiten, die sich in Verhaltensmustern manifestieren und sich negativ auf die Partnerschaft auswirken. Unter anderem über Fragebögen erfolgt eine erste emotionale Standortbestimmung. Zudem erfolgt in dieser Phase eine erste Erhöhung der Selbstaufmerksamkeit (Erkennen der eigenen Schemastruktur) durch den gezielten Einsatz von Achtsamkeitsverfahren.

🕒 **Zeitlicher Aufwand:** 2 bis 3 Coaching-Einheiten

Veränderungsphase:

Im Mittelpunkt steht die konkrete Bearbeitung Ihrer Schemastrukturen durch emotionsfokussierte Techniken, an Ihrer Problemstellung orientierte Situationsanalysen, individuelle Paarexperimente sowie durch den gezielten Einsatz des **videobasierten Online-Portals** und der **mobilen Coaching-App**.

🕒 **Zeitlicher Aufwand:** In der Regel zwischen 10 und 15 Coaching-Einheiten. Die Dauer hängt jedoch stark von den entsprechenden Anliegen des Paares ab und kann nach unten oder, in Ausnahmefällen auf Klientenwunsch, auch nach oben abweichen.



Abschlussphase:

Am Ende steht die Abschlussanalyse und Festigung des Erreichten anhand konkreter Handlungsschritte in der Partnerschaft. Zudem dient ein Abgleich mit den Fragebögen der Klärungsphase Ihrer finalen Veränderungsmessung.

🕒 **Zeitlicher Aufwand:** 1 bis 2 Coaching-Einheiten

Boosterphase (optional):

Auf eigenen Wunsch des Paares gibt es die Möglichkeit einer feineren Nachjustierung der Verhaltensmodifikationen innerhalb der Partnerschaft mit mehrmonatigem oder jährlichem Abstand.

Legen Sie Ihre alten, biografisch bedingten und emotionsbesetzten Verhaltensmuster ab, um innerlich zur Ruhe zu kommen und Ihre Partnerschaft nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Aufbau einer Coaching-Einheit

Eine emotionsfokussierte Coaching-Einheit dauert normalerweise 50 Minuten. Ich empfehle meinen Klientinnen jedoch, sich auch zwischen den Sitzungen mit den Inhalten auseinanderzusetzen, da dies einen wichtigen Pfeiler der längerfristigen Veränderung darstellt. Hierzu besteht auf Wunsch des Paares die Möglichkeit, die Sitzungen per Audioaufnahme aufzuzeichnen, um diese z.B. auf dem Arbeitsweg noch einmal zu hören und die Inhalte zu vertiefen.

In den Sitzungen werden zudem konkrete Aufgaben besprochen, welche bis zur kommenden Coaching-Einheit umgesetzt werden sollen. In der Regel ergibt sich hierbei ein 1:1,5-Verhältnis. 50 Minuten erfolgt das Coaching im persönlichen Gespräch, 75 Minuten beträgt die Nachbereitung.

Zwischen den persönlichen 1:1-Sitzungen steht für meine Klientinnen die Möglichkeit offen, mich auch außerhalb der regulären Sprechzeiten über einen **DSGVO-konformen Messenger** zu kontaktieren. So besteht bei Bedarf ein kontinuierlicher Austausch, welcher der Veränderung zugutekommt.

Um die Zeit zwischen den Sitzungen optimal zu nutzen, bietet Ihnen das emotionsfokussierte Beziehungcoachings vielseitige technische Unterstützung an. So können die Paare über mein **videobasiertes Online-Portal** Inhalte in Form von Videotutorials selbstständig vertiefen und sich zudem täglich von meiner **mobilen Coaching-App** bei der Umsetzung ihrer Veränderungsvorhaben unterstützen lassen.

Abgerundet wird das Angebot durch den von mir verfassten **Kommunikationsleitfaden** sowie das von mir gehaltene **Kommunikationsseminar**, welche Ihnen helfen, gezielt Ihre kommunikativen Fertigkeiten zu verbessern.

