



PAARTHERAPIE



Neuorientierung für Ihre  
Partnerschaft



*„Ein Tropfen Liebe ist mehr als ein Ozean an  
Wille und Verstand.“*

*Blaise Pascal (1623-1662),  
französischer Mathematiker und Philosoph*



# Inhalt

	Seite
Einführung: Warum Paartherapie?.....	3
Wann ist eine Paartherapie sinnvoll?.....	5
Paarberatung hilft!.....	7
Wie hilft Paarberatung?.....	9
Wie sehen die konkreten Schritte aus?.....	12
Gut zu wissen.....	14
Profil des beratenden Therapeuten Werner Dopfer.....	15
Kontakt & Impressum.....	16



# Warum Paartherapie?

*Menschen werden mit der Sehnsucht nach Bindung und Zuneigung geboren. Liebe, Partnerschaft und Familie stellen für uns wichtige Quellen für Zufriedenheit, Lebensfreude und damit auch für psychische Stabilität dar. Gleichzeitig jedoch kann sich dieser Lebensbereich zu einer Leidensquelle wandeln. Wer in seiner Beziehung scheitert, erlebt einen schmerzlichen und oftmals schwer zu bewältigenden Trennungsprozess, der vielfach nie ganz zu Ende gebracht werden kann.*



**Im Spannungsfeld zwischen dem ungebrochenen Wunsch nach lebenslanger Bindung und der wachsenden Gefahr, daran zu scheitern erhält die Paartherapie ihre zunehmende Bedeutung.**



# Warum Paartherapie?

**Heutzutage soll der Partner alles bieten: Sicherheit und Freiheit, Geborgenheit und Halt, Unterstützung und Verständnis, Sex und Spaß.**

Unsere Vorstellungen von Beziehung unterliegen ständigen gesellschaftlichen Veränderungen und individuellen Entwicklungen. Dementsprechend werden Beziehungsprobleme heute anders gesehen und behandelt als in der Vergangenheit. Früher wie heute gehört jedoch eine intakte Langzeitbeziehung zu den anspruchsvollsten Aufgaben, die zwei Menschen miteinander bewältigen können.

Bei einer Paartherapie werden die komplexen Herausforderungen von Beziehung oder Ehe unter psychotherapeutischen Aspekten betrachtet. Wenn Sie wieder Glück erleben und empfinden wollen, ermöglichen Sie Ihrer Partnerschaft eine Neuorientierung durch Paarberatung.

Herzliche Grüße,  
Diplom Psychologe Werner Dopfer



## Wann ist eine Paartherapie sinnvoll?

Wenn die Qualität einer Beziehung sinkt oder die Beziehung sogar zu zerbrechen droht, ist dies meist eine elementare Krise für die Betroffenen. Im Extremfall begleitet von depressiven Einbrüchen, Unruhe, Angstzuständen, Schlafstörungen und anderen psychosomatischen Symptomen. Die Qualität einer Beziehung zeigt sich beispielsweise in der Art und Weise, wie Paare miteinander kommunizieren. Gute Beziehungen sind gekennzeichnet durch eine positive und unterstützende wie auch häufig humorvolle Kommunikation.

In Beziehungen mit nachlassender Qualität bestimmen Schuldvorwürfe und das Gefühl nicht verstanden zu werden den Alltag. Auch der gegenseitige Respekt lässt nach. Auf diese und ähnliche Weise geraten Paare in einen negativen kommunikativen Teufelskreis. Zärtlichkeiten, gemeinsame Aktivitäten und Interessen, die Neugier aufeinander und häufig auch die Sexualität reduzieren sich und führen zu starker Unzufriedenheit. Ein eventuell verfrühter Abbruch der Beziehung kann die Konsequenz sein, obwohl noch eine gute Basis besteht.



# Wann ist eine Paartherapie sinnvoll?

*Es gibt zahlreiche konkrete Gründe und Auslöser, welche die Beziehungsqualität kritisch beeinflussen können:*

- *Festgefahrene und destruktive Verhaltensmuster*
- *Probleme eines Partners (z.B. Alkohol, psychische oder körperliche Beschwerden, Jobwechsel)*
- *Sexuelle Probleme (z.B. unterschiedliche Vorstellungen, fehlende sexuelle Appetenz)*
- *Unzufriedenheit mit der aktuellen Situation (z.B. ausgelöst durch viele Geschäftsreisen eines Partners)*
- *Krisen oder Beziehungsprobleme ausgelöst durch die Geburt eines Kindes oder die Kindererziehung*
- *Fehlende Spontaneität und Flexibilität nach einer langjährigen Beziehung*
- *Kritische Ereignisse (z.B. Außenbeziehung eines Partners)*



# Paarberatung hilft!

Es ist verständlich, wenn sich zwei Menschen fragen, ob eine Paartherapie der richtige Weg für sie ist. Natürlich hat jede Beziehung ihre eigene Komplexität und Dynamik. Doch eine Paarberatung beleuchtet diese und es werden individuelle Wünsche und Erwartungen ermittelt. Wie bereits dargestellt gibt es viele und unterschiedliche Gründe, weshalb Partnerschaften kritisch verlaufen oder gar in einer Trennung enden. In den letzten Jahren konnten hierfür zentrale Risikofaktoren identifiziert werden. Eine Fülle von empirischen Befunden erlaubt es nun diese Faktoren besser zu verstehen und somit auch therapeutisch angehen zu können.

So ist bekannt, dass insbesondere die Kompetenzen des Paares (bezüglich Kommunikation, Problemlösung und Stressbewältigung) für eine erfüllende Beziehung entscheidend sind. Dieses Wissen ist sowohl für die Prävention von Beziehungsstörungen als auch für deren Behandlung hilfreich.



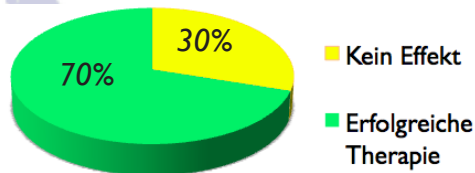




# Paarberatung hilft!

Unglückliche Paare verstricken sich zum Beispiel häufig und lang anhaltend in negativem Verhalten, indem sie sich gegenseitig Vorwürfe machen oder sich zurückziehen. Positive Begegnung und Kommunikation werden seltener und in der Folge wird die Beziehung immer freudloser und schwieriger. Die moderne verhaltenstherapeutische Paartherapie konzentriert sich zunächst darauf, dass beide Partner ihre Erwartungen, Vorstellungen und Empfindungen klar artikulieren können. Das ist die notwendige Grundlage, um konstruktive Lösungen für bestehende Konflikte finden zu können. Zur Behandlung von Partnerschafts-

und Beziehungsstörungen hat sich die verhaltenstherapeutische Paartherapie als wirksam und effizient ausgewiesen. Internationale Studien zeigen auch, dass der verhaltenstherapeutische Ansatz bei der Behandlung von Partnerschaftsproblemen am effektivsten ist.



\*Quelle

70 Prozent der Paare, die sich in eine Therapie begeben haben, schließen diese erfolgreich ab. Sie sind zufriedener mit ihrer Beziehung als vor der Paarberatung.

\*Baucorn, Shoham, Mueser, Daiuto & Stickle, 1998



# Wie hilft Paartherapie?

In der Paartherapie schafft ein neutraler Therapeut einen wertfreien Rahmen, in dem die Partner ihre Bedürfnisse, Ängste und Erwartungen zum Ausdruck bringen und systematisch klären können. Auf dieser Grundlage können folgende Aspekte reflektiert werden:

1. Wahrnehmung der verschiedenen Perspektiven und Artikulation unterschiedlicher Erwartungen und Bedürfnisse
2. Aufdecken typischer Kommunikationsmuster (Schuldvorwürfe, Rechtfertigungen, etc.)
3. Nachvollziehen der Konfliktodynamik

4. Unterschiedlichkeit in Persönlichkeit und Verhalten erkennen und akzeptieren lernen





# Wie hilft Paartherapie?

In der Therapie werden flexibel unterschiedliche praktische Übungen und Methoden angewandt:

## **Wechselseitigkeitstraining – Lernen sich gegenseitig etwas Gutes zu tun**

Es ist wichtig wieder ein Verständnis dafür zu entwickeln, dass eine gute Partnerschaft viel mit wechselseitigem positiven Austausch zu tun hat.

## **Probleme gemeinsam lösen**

Ein Ziel des Problemlösetrainings besteht darin, Alltags- und Partnerschaftskonflikte gemeinsam anzugehen.

## **Stress gemeinsam bewältigen**

Werden die Unterschiede zwischen glücklichen und weniger glücklichen Paaren wissenschaftlich betrachtet, zeigt sich ein klarer Befund: Insbesondere bei Stressbelastungen (z.B. durch Kinder oder den Beruf) ist die Partnerschaftsqualität gefährdet. Deshalb wird zunächst analysiert, wie für den Einzelnen Stress entsteht. Anschließend wird geklärt, wie er sich durch partnerschaftliche Formen der Stressbewältigung reduzieren lässt.



# Wie hilft Paartherapie?

## **Dinge akzeptieren oder verändern lernen**

Paartherapie beruht auf Veränderung. In der Praxis zeigt sich jedoch, dass es Paaren in vielen Bereichen nicht leicht fällt, bestimmte Verhaltensweisen zu verändern. Dies kann auch damit zusammenhängen, dass Bedürfnisse (z.B. nach Nähe und Distanz) bei beiden Partnern unterschiedlich ausgeprägt sind. Entscheidend ist daher ein Bewusstsein für Unterschiedlichkeit zu entwickeln und die Verschiedenheit von Persönlichkeiten als attraktive Bereicherung des Lebens zu sehen.

**„Löse das Problem,  
nicht die Schuldfrage.“**

*Japanisches Sprichwort*



# Wie sehen die konkreten Schritte aus?

## **Der Beginn: Einzelgespräche**

Zunächst spricht jeder Partner allein mit dem Therapeuten. Diese ersten beiden separaten Sitzungen gewährleisten, dass die unterschiedlichen Perspektiven des jeweiligen Partners getrennt gehört und wahrgenommen werden können.

## **Der Verlauf:**

### **Analyse der Konfliktthemen**

Während der Sitzungen werden themenbezogenen Übungen durchgeführt, um gezielt starre Verhaltensmuster zu durchbrechen und neue Fertigkeiten zu erlernen. Der Veränderungsprozess soll auch außerhalb des Therapiesettings weiter geführt werden. Dieser Prozess

wird vom Therapeuten begleitet und unterstützt. Dafür besteht das Angebot von Literaturempfehlungen und spezifischen Hausaufgaben.





# Wie sehen die konkreten Schritte aus?

Das gezielte Herausgreifen von konfliktträchtigen Themen und das gemeinsame Erarbeiten von Lösungsideen sind Schwerpunkte des Therapieverlaufs. Dabei werden folgende Themen fokussiert:



- *Wie sieht die Historie unserer Beziehung aus?*
- *Wie handeln wir Absprachen aus?*
- *Wie stellen wir sicher, dass wir uns an unsere Absprachen halten?*
- *Was kennzeichnet gute und erfolgreiche Kommunikation?*
- *Was sind individuelle Bedürfnisse und wie können wir sie verständlich machen?*
- *Wie finden wir zu einer harmonischen Beziehung zurück?*
- *Welche Konfliktspiralen sind für uns typisch?*



## **Voraussetzungen und zeitlicher Rahmen**

Voraussetzung für eine Paartherapie ist, dass beide Partner zur Veränderung bereit sind und sich gemeinsam zu einer Therapie entschließen. Der zeitliche Rahmen der Therapie umfasst in der Regel 10-20 Sitzungen, die sich gewöhnlich über ein Jahr erstrecken. Der Abstand zwischen den Sitzungen wird flexibel vereinbart und an die Bedürfnisse des Paares angepasst.

## **Honorar**

Ein kostenfreies Informationsgespräch von etwa 10 Minuten ist während der telefonischen Sprechzeiten möglich. Das Honorar für eine Therapie- bzw. Beratungsstunde (60 Minuten) wird vor Beginn vereinbart. Die Preise orientieren sich am Gebührensatz der GOÄ/GOP.





## Profil des beratenden Therapeuten

**Werner Dopfer**, geboren 1963 in Garmisch-Partenkirchen, aufgewachsen in Südafrika und Namibia hat in München Psychologie studiert.



Seit 1990 arbeitet er als Managementberater und Psychotherapeut. Zu seinen Klienten und Kunden gehören prominente Persönlichkeiten, wie auch renommierte nationale und internationale Unternehmen.

Er ist verheiratet, hat eine Tochter und lebt in München.

2011 veröffentlichte er sein erstes Buch „Mut, Moral und Menschlichkeit“





# Kontakt & Impressum

## **Werner Dopfer**

Lothstraße 6

80335 München

Telefon: 089 – 21 38 36 49

Werner.Dopfer@t-online.de

## **Telefonische Sprechzeiten:**

Montag bis Mittwoch zwischen

12.00 und 14.00 Uhr.

## **Öffentliche Anbindung:**

U1/U7; U-Bahnstation Maillingerstraße,

Stadtteil Maxvorstadt

Gerne beantworte ich weitere Fragen telefonisch oder per E-Mail.

Weitere Informationen zu meinem Leistungsspektrum finden Sie im Internet:

[www.werner-dopfer.de](http://www.werner-dopfer.de)

[www.change-it-consulting.de](http://www.change-it-consulting.de)

Text und Gestaltung: Lisa Lockenvitz

[www.werner-dopfer.de](http://www.werner-dopfer.de)

*Paartherapie ist eine Chance.*