

# Sweet Inspiration

Der Contextuelle Coaching Newsletter

## #4 Wie der Partner wieder zur Nr. 1 wird

**Paarcoaching** erfordert ein sehr hohes Maß an **Empathie**, denn Beziehungsprobleme sind für die Meisten genauso konfrontierend wie Geldprobleme. Von beidem glauben wir, hänge unser Überleben ab. Wenn dieser Glaube einsetzt, schaltet der Verstand auf Überlebensmodus und tut alles, um irgendwie damit klar zu kommen: rationalisieren oder emotionalisieren, katastrophisieren oder schönreden usw. Die größte Schwierigkeit ist, ganz neutral das **Was Ist**, die Fakten darzustellen, um zu wissen, wo man steht. Das Darstellen der Fakten hat bei Herrn Zwegat in seiner Serie: Raus aus den Schulden schon so machen Probanden ernüchtert und nicht gleich zu Anfang nur Begeisterung ausgelöst.

Doch genau das ist Deine Aufgabe als Coach, wobei es wichtig ist, dass Du weißt, **jede Partnerschaft ist zu retten, wenn beide es wollen**, egal wo sie stehen und sei es, sie sind schon beim Scheidungsanwalt vorstellig gewesen. Dazu kannst Du unser Partnerschaftsspielfeld nutzen: Hier stellen wir zunächst die erste Säule vor: Der Partner ist die Nr. 1. Zu Beginn einer Partnerschaft denken die Meisten: „Diese Person ist die/der Richtige! The One and Only.“ Man hat keine Fragen mehr, keine Zweifel, man fühlt sich einfach nur gut, geliebt, wertgeschätzt und ist rundum glücklich. Mit diesem Menschen will man bis ans Ende der Tage zusammenleben. Die Paare verbringen viel Zeit miteinander, wollen den anderen wirklich kennenlernen, machen Geschenke und sind aufmerksam für die Wünsche des anderen. Ein nie gekanntes Hochgefühl!

Im Laufe der Zeit ändert sich das, der Partner wird zur Selbstverständlichkeit und nicht als zu entdeckendes Abenteuer. Das wird im Außen gesucht: Der Beruf bzw. die Karriere verspricht mehr Anerkennung; Freiheit und Unabhängigkeit scheinen nun verheißungsvolle Glücksbringer oder die Kinder sollen die guten Gefühle wiederbringen. Irgendwann wird selbst dem Hund mehr Zeit gewidmet als dem Partner. Der vermeintliche Alltag hat sich eingeschlichen, die Streits werden mehr und heftiger, die Lust auf Kommunikation und Sexualität schwindet.

Hier bist Du als Coach gefordert, denn spätestens jetzt werden sie Hilfe brauchen, um den Konflikt zu lösen und sich wiederzufinden.

Die Streitereien hören erst auf, wenn der Coach den ‚wahren‘, hinter den täglichen Streitereien liegenden Konflikt aufdeckt: Warum und wozu wurde der Partner vom Platz der Nr. 1 verbannt, was sich nun durch Missverständnisse, Vorwürfe, Misstrauen und Verweigerung zeigt? Wie gesagt, die Gespräche können sehr emotional sein, darum ist es umso wichtiger, dass Du ruhig bleibst, zuhörst, empathisch bist und Informationen für Deine Wissenscloud sammelst. Um ein erfolgreiches Paarcoaching zu führen sind zwei Fragen wichtig:

### **1. Was ist ihre Absicht mit ihrem Partner / Ihrer Partnerin?**

Die Antwort auf diese Frage ist oft diffus: Es soll wieder sein wie früher; sie soll weniger zickig sein; er soll nicht so egoistisch sein; wir wollen weniger Streit usw. Wichtig zum Sammeln weiterer Informationen. Dann kannst Du fragen: „Wenn es möglich wäre, wieder eine erfüllte, glückliche, innige Beziehung zu haben, würden Sie das wollen?“

Achte darauf, wie sie Deinen Vorschlag annehmen: eher zickig: Na klar will ich das, deshalb sind wir doch hier, oder vorwurfsvoll: Was für eine Frage, das habe ich doch gesagt, oder resigniert, Wenn das möglich wäre, schon, usw. So wie sie jetzt mit Dir sprechen, reden sie miteinander. Das kannst Du zur Sprache bringen.

### **2. Ist Ihr Partner die Nr. 1**

Wenn die Antwort auf die zweite Frage kein eindeutiges Ja ist, ist es ein Nein. Auch ein: Klar ist er das, ist kein Ja.

#### **Erste Möglichkeit:**

Sie/Er ist nicht meine Nr.1. Dann kannst Du fragen: War sie/er mal Deine Nr. 1? Sie/Er war nie meine Nr.1. Dann kannst Du fragen: Soll sie/er die Nr. 1 werden? Sie/Er soll nicht zur Nr.1 werden.

Dann kannst Du fragen: Funktioniert das so für Sie?

Die Konsequenz ist, dass sie nie wirklich erfüllt sein werden, aber es ist auch kein zwingender Grund für Trennung. Dann müssen sie wählen.

#### **Zweite Möglichkeit:**

Sie/Er ist nicht meine Nr.1, aber sie/er war Mal die Nr. 1 und soll es wieder werden. Jetzt beginnt Deine Arbeit als Bewusstseins-Detektiv! Setze Deine Sherlock Holmes Mütze auf und forsche:

Was ist passiert, dass Sie sie/ihn von der Nr. 1 runtergenommen haben?

Was ist Ihnen wichtiger als Ihr Partner?

Was befürchten Sie, wenn sie/er wieder zur Nr. 1 wird?

Warum eine distanzierte Beziehung?

Was ist Ihre Meinung über sich selbst / Frauen / Männer / Partnerschaft / Ehe?

**Was heißt eigentlich die Nr. 1?** Natürlich kann der Zustand der ersten Monate nicht bleiben, ausschließlich und nur mit dem Partner zusammen zu sein. Irgendwann ruft die Pflicht zu arbeiten, der Gesprächsstoff geht aus und neue Impulse von außen fehlen. Diese Frage werden wir mit Dir in unserer **Coach the Coach Gruppe** weiter untersuchen und freuen uns schon darauf.

#### **Transformation now!**

Die Contextuellen Expteren



Die Online Coaching Gruppe  
für Deine persönliche und  
berufliche Weiterentwicklung als Coach

# Coach the Coach

Mehr zur Online Coaching Gruppe [hier](#).



**Anna Craemer GmbH | Wilmersdorfer Str.122 | 10627 Berlin**

Du hast diese E-Mail erhalten, weil Du Dich bei Anna Craemer angemeldet hast.

© 2020 Anna Craemer GmbH

[Impressum](#) | [Datenschutz](#)

[Unsubscribe here](#)

Gesendet von

 sendinblue