



Halt mich fest

Durch Bindung die Liebe stärken



Das Paar-Seminar Hold me tight® basiert auf der wirksamsten Paartherapie-Methode EFT. Hold me tight® ist ein wegweisendes, erfolgreiches und wirksames Programm für die Schaffung von starken, sicheren Beziehungen.

*"Manchmal, wenn wir am dringenden Nähe bräuchten,
distanzieren wir uns am meisten."*

In Ihrem Buch *Halt mich fest: Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben* beschreibt Dr. Sue Johnson den Ansatz zur Heilung der Paar-Beziehung. Das Paarseminar Hold me tight® wird von der emotionsfokussierten Therapie (EFT) abgeleitet. Basierend auf dem Buch begleitet das Seminar durch 7 Gespräche, welche Paaren ermöglichen, sich gegenseitig besser zu verstehen und über ihre individuellen Bedürfnisse zu sprechen. Es werden die theoretischen Hintergründe der emotionsfokussierten Paartherapie und von Hold me tight® erläutert und die Vorgehensweise für die 7 Gespräche erklärt. Themen wie Verfügbarkeit, Präsenz und Engagement werden gemeinsam beleuchtet und jedes Paar erarbeitet für sich, wie sich beide Partner in der Beziehung erfüllt und unterstützt fühlen können.

Klinische Studien haben ergeben, dass 75% der Paare, die an einer Emotionsfokussierten Therapie teilnehmen, vollständig aus der Krise herausfinden und etwa 90% eine signifikante Verbesserung zeigen.



Das Hold me tight® Paarseminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Beziehung auf neue Art und Weise zu verstehen. Anhand von Übungen stärken Sie gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Ihre Liebesfähigkeit, Problemlöse-Fertigkeit und Kommunikationsfähigkeit. Videobeispiele anderer Paare geben Einblick und zeigen auf, wie diese gelernt haben ihre Kommunikation zu verbessern und ihre Beziehung zu stärken.

Der Workshop befähigt Sie dazu:

- Festgefahrene Muster und Teufelskreise zu durchbrechen
- Eigene Emotionen besser zu verstehen
- Mehr über die innere Welt Ihres Gegenübers zu erfahren
- Einsamkeit innerhalb der Beziehung zu überwinden
- Beziehungsverletzungen zu heilen
- Die emotionale, körperliche und sexuelle Verbindung zu vertiefen
- Werkzeuge zu nutzen, um tieferes Verständnis und mehr Nähe zu entwickeln

Für wen ist Hold me tight® geeignet?

Alle Paare, egal welcher sexueller Orientierung, welchen Alters oder welcher Nationalität sind willkommen! Die Herausforderungen in Beziehungen sind universell - so universell wie unser Bedürfnis nach Bindung und Geborgenheit und unser Wunsch, in der Beziehung sicher gehalten zu sein.

Hold me tight® eignet sich auch als ergänzende Begleitung für Paare, die sich bereits in Paartherapie befinden.

Wir empfehlen allen Teilnehmenden die Anschaffung des Buches. Idealerweise haben Sie vor Kursbeginn bereits hineingeschnuppert oder das Buch sogar gelesen. Erhältlich ist es in vielen Schweizer Buchgeschäften oder im Online-Versandhandel.



Für welche Paare ist Hold me tight® nicht geeignet?

Nicht geeignet ist dieses Paarseminar für Paare, in denen ein oder beide Partner eindeutig nicht mehr in der Beziehung engagiert sind oder in denen ein oder beide Partner aktiv eine Affäre mit einer dritten Person unterhalten. Ebenfalls nicht geeignet ist Hold me tight® für Paare, in denen physischer oder emotionaler Missbrauch (Bedrohung, Erniedrigung, Demütigung, etc.) stattfindet.

Betroffenen Paaren empfehlen wir, professionelle Unterstützung bei einer Fachperson im Einzel- oder Paarsetting in Anspruch zu nehmen, bevor Sie den Workshop besuchen. In diesem Falle können Sie auch gerne auf uns zu kommen.



Wie läuft das Paarseminar ab?

Im Seminar werden die Paare die Gespräche des Hold Me Tight Buches durcharbeiten, welches darauf abzielt, ihre Beziehung zu verbessern. Der Workshop ist in Abschnitte aufgeteilt, welche jeweils auf eine 30-60-minütige Übung, ein sog. Gespräch ausgerichtet sind. In kurzweiligen Vorträgen werden zuerst die Hauptmerkmale des Wissens über die Liebe und die Bindung vermittelt. Videos von Paaren in Therapiesitzungen liefern eindrucksvolle Beispiele für die Muster, die so viele von uns gemeinsam haben. Die Videos helfen zu verstehen, was Dr. Johnson die "Teufelsdialoge" nennt. Es sind dies die drei häufigsten Dialoge, in die Paare sich verstricken, wenn sie gestresst sind. Die Paare arbeiten anschliessend in privater Atmosphäre. Die Übungen sind aufeinander aufbauend und sollen jedes Paar Schritt für Schritt durch die Gespräche von Hold Me Tight führen. Hierbei steht die Workshopleitung unterstützend zur Verfügung, wenn dies gewünscht ist. Nach jeder Übung folgt eine Gruppendiskussion, bei der jedes Paar sich so stark einbringt, wie es stimmig ist.

Paarübungen

Die Übungen im Workshop werden vom Buch Hold Me Tight abgeleitet und sind unkomplizierte, praktische Gespräche, in denen jedes Paar die wesentlichen Herausforderungen und Stärken ihrer Beziehung untersucht. Die Idee ist, dass das Paar lernt, auf neue Weise miteinander zu sprechen, ihr Verständnis füreinander zu fördern, sich gegenseitig zu helfen, die tiefere Bedeutung dessen, was sein Partner sagt, zu hören, damit die Teufelsdialoge vermieden werden können und Veränderungen passieren können, die ihre Verbindung nährt und stärkt.

Die Inhalte im Detail

Gespräch #1 Die Teufelsdialoge erkennen

«Teufelsdialoge» sind die negativen Kommunikationsmuster, in die Paare fallen. Bestimmt kennen Sie das: Immer wieder geraten Sie – vielleicht wegen Kleinigkeiten – in Konflikte, aus denen Sie einfach keinen Ausweg mehr finden; die Spannung steigt von Mal zu Mal, aber das Ergebnis ist immer dasselbe: beide sind verletzt, frustriert, und eine Lösung konnte auch nicht gefunden werden. In diesem ersten Gespräch geht es darum, herauszufinden, wie dieser Teufelsdialog entsteht, und welche Trigger, oder unerfüllten Bedürfnisse dahinterstecken.

Gespräch #2 Die wunden Punkte finden

Im zweiten Gespräch geht es darum, Ihre Triggerpunkte – oder wunden Punkte - zu entdecken. Sie lernen einander noch besser kennen und erkennen, wo Sie sich unterscheiden, und wo Sie sich ähnlich sind. Auf jeden Fall werden Sie nach diesem Gespräch wissen, was Ihrer Partnerin/Ihrem Partner wichtig ist, und was ihn/sie verletzt. Dadurch wird Ihre Verbindung – vielleicht seit langem wieder zu ersten Mal – spürbar.



Gespräch #3 Einen schwierigen Moment rekapitulieren

Jetzt sind die Partner in der Lage, ohne Angriff und Bomben zu kommunizieren. Momente, welche die Beziehung beschädigten, können erneut angesprochen und richtig diskutiert werden, und dies in einem sicheren Rahmen. In diesem Gespräch lernen Sie verstehen, wie es zu verschiedensten Verletzungen kommen konnte, und wie Sie solche künftig verhindern können.

Gespräch #4 Halt mich fest

Das 4. Gespräch ist das «Hauptgericht». Jetzt dürfen sanftere Emotionen (Trauer, Angst, Scham und Einsamkeit) die einem sicheren Rahmen gezeigt werden. Die Partner gehen ein «Risiko» ein und reden über Ängste und Bedürfnisse. Nach diesem Gespräch stehen Sie sich eindeutig näher und fühlen sich wieder verbunden.

Gespräch #5 Verletzungen vergeben

Wir Menschen empfinden alle unterschiedlich. So kann für den einen etwas eine Kleinigkeit sein, was für den Anderen die Welt bedeutet. Durch das gewonnene gegenseitige Vertrauen und Verständnis können alte Verletzungen aufgearbeitet und vergeben werden. Dabei geht es nie um Schuldzuschreibungen, sondern um Verständnis und Bedauern. So können Wunden aus der Vergangenheit heilen.

Gespräch #6 Verbindung durch Sex und Leidenschaft

Für viele Paare gehört Sex und Leidenschaft zu einer glücklichen Beziehung dazu. Damit Sex leidenschaftlich erlebt werden kann und ein Genuss ist, braucht es eine sichere, liebevolle Beziehung. Sobald Sie Ihre Interaktionsfähigkeiten verbessert haben, ist ein interessanteres Sexualeben ein angenehmer Nebeneffekt. In diesem Gespräch geht es darum, herauszufinden, wie Sie Ihr das Feuer Ihrer Leidenschaft wieder entfachen können und was Sie dafür brauchen.

Gespräch #7, Die Liebe stärken

Wie geht es nach dem Seminar bzw. nach den Paarsitzungen weiter? Was möchten Sie künftig in Ihrer Beziehung etablieren? Hier werden mit den Paaren Rituale erarbeitet, um Beziehungen zu kreieren, die ein Leben lang halten.



Hold me tight®- Paar-Seminar

2 Tage à 8 Stunden (Samstag und Sonntag von 9.00 bis 17.00 Uhr)
Kosten variieren je nach Kurs-Ort. Siehe Anmeldung

Teilnehmerzahl: mind. 4, max. 6 Paare

Zur Vorbereitung empfehlen wir das Buch "Halt mich Fest" zu lesen.

Anmelden unter: www.bindung-sicher.ch/Holdmetight

oder mail@bindungs-sicher.ch

Hold me tight®-Training

Im Hold me tight® - Training können Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin die sieben Hold me tight® Gespräche individuell begleitet durchführen.

In 8 Sitzungen im Abstand von jeweils ca. einem Monat werden Sie von mir bei der Arbeit mit dem Buch "Halt mich Fest" von Sue Johnson begleitet und unterstützt.

Für eine Terminvereinbarung melden Sie sich hier: [Kontakt](#)

oder mail@bindungs-sicher.ch

EFT- Paarberatung

Hold me tight® baut auf den Erkenntnissen der emotionsfokussierten Therapie (EFT) auf. In der EFT-Paarberatung werden Sie in den Paar-Therapiesitzungen an die A.R.E.-Gespräche herangeführt und in einem 9-teiligen Prozess, welche in zwei Phasen aufgeteilt wird, begleitet. Eine EFT-Paartherapie erstreckt sich über 12 – 25 Sitzungen.

Für eine Terminvereinbarung melden Sie sich hier: [Kontakt](#)

oder mail@bindungs-sicher.ch