

Gemeinsam wachsen – Das Beziehungskompetenz-Training für Paare

Online Selbsthilfeprogramm



Entstehungsgeschichte

1990 – 2016

Leitung der Paar- und Familienberatung Hagen & Iserlohn

- Was suchen die Paare, die zu mir kommen?
- Was sagt die wissenschaftliche Forschung zum dem, was sie suchen?
- Wie lässt sich das in den Alltag einer Beratungsstelle integrieren?
- Wie wirksam ist mein Handeln?
- Würden meine Klienten meine Leistung auch privat bezahlen?

Dissertation Universität Münster
Sanders 1997:

Integrative Paartherapie

Eine pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung zwischen Frau und Mann als Partner. Frankfurt: Peter Lang Verlag

Zwei sind auf jeden Fall besser dran als einer alleine.

Wenn zwei zusammenarbeiten, bringen sie es eher zu etwas, wenn zwei unterwegs sind und einer hinfällt, dann hilft der andere ihm wieder auf die Beine.

Aber wer alleine geht, ist übel dran, wenn er fällt, weil keiner ihm helfen kann. Wenn es kalt ist, können zwei sich gegenseitig wärmen, aber wie soll sich einer alleine warm halten? Einer alleine kann leicht überwältigt werden, aber zwei wehren den Überfall ab.

Kohelet 4, 9-12

Der Start

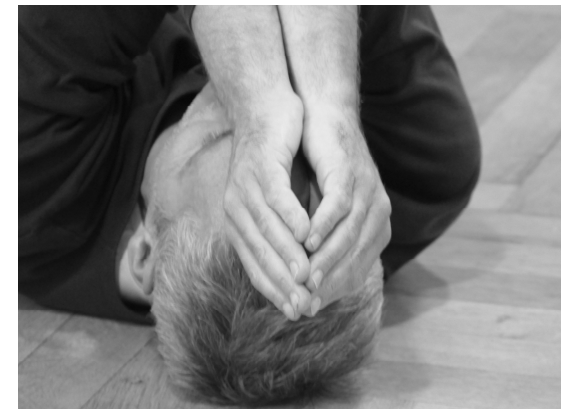
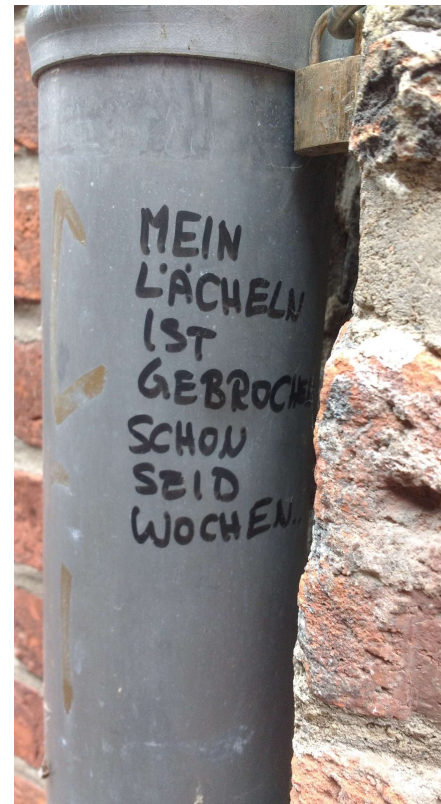
Aus Verliebtheit wurde Liebe!

- Beide werden von ihrer Sehnsucht gesteuert
- Harmonie im Miteinander
- Wohlwollen des Anderen
- Auch eigene Ziele verfolgen können
- Eine eigene Familie gründen
- Lebensglück und Zufriedenheit



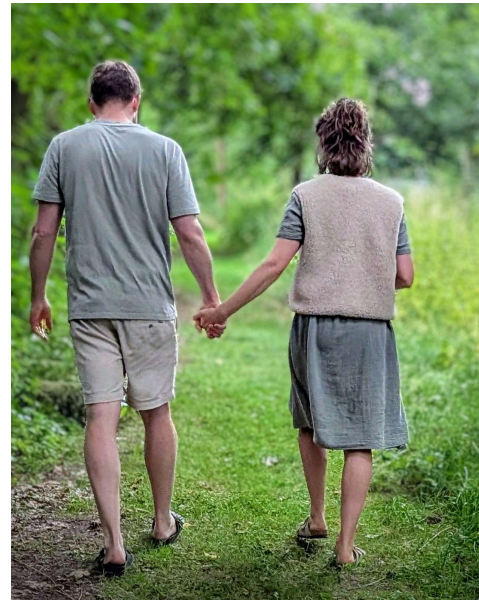
Paare, die Hilfe suchen sind in Not!

- Sie schämen sich, Hilfe in Anspruch zu nehmen, es nicht selber geschafft zu haben.
- **Seit 2000 „PartnerSchule“**
- Ursachen ihrer Konflikte verstehen, um Kontrolle über diese zu gewinnen.
- Kompetenzen entwickeln, um die Verbundenheit zu stärken.
- Die Sicherheit in der Verbundenheit als Grundlage für die Entwicklung des Einzelnen in der Partnerschule zu erleben.
- Jeglichen Leistungsdruck in der Gestaltung der einmaligen Sexualität eines Paares hinter sich lassen können, um diese im Flow als eine Ressource erfahren zu können.



Lieber mit dem alten etwas Neues, als mit einem neuen das Alte!

- Da geht noch was!
- Denn das, was man noch nicht kann, kann man noch lernen,
- man muss es nur wollen!



Bringt das ganze Programm überhaupt etwas?

- Probleme werden da gelöst, wo sie entstehen, also im Miteinander.
- Dieses Online-Programm macht man zu Zweit.
- Erzähl mir etwas und ich werde es vergessen, lass mich zuschauen und ich werde es erinnern, **lass mich selber machen und ich werde es können.**
- Dr. Rudolf Sanders leitet Sie persönlich mit Einführungen und Erklärungen durch die einzelnen Schritte.
- Psychoedukation, Imaginationen, Induktionshypnosen, Arbeitsblätter
- **Gütesiegel:** Die Partnerschule wird seit 2016 in der *Grüne Liste Prävention* beim Justizministerium in Niedersachsen

• 1998



• 2006



Was ist Treue?



PartnerSchule Dr. Rudolf Sanders®

Der Ablauf- ***Lernziel***orientiert

- **Session 1– Der Weg zum Erfolg**  **ca. 65 Min.**
- 1.6. Mein Ziel: Ihre Verbundenheit zu stärken
- **Session 2 – Bestandsaufnahme – in uns steckt mehr, als wir vermuten**  **ca. 30 Min.**
- 2.6 Wie wir den Problemen den Boden unter den Füßen entziehen
- **Session 3 – Josef Beuys: Jeder Mensch ist ein Künstler**  **ca. 90 Min.**
- 3.2 Wir auf der Bühne des Lebens
- **Session 4 – Den sicheren Ort in sich finden und nutzen**  **ca. 65 Min.**
- 4.4 Ich gestalte meinen Raum und nehme ihn in Besitz
- **Session 5 – Mein Körper ist der Ort meiner Resonanz**  **ca. 40 Min.**
- 5.4 Vom NEIN in der Liebe oder Grenzen setzen will gelernt werden

Session 6 -11

- **Session 6 – Den Quellen der Konflikte auf der Spur**  ca. 30 Min.
- 6.5 Die Suche nach Verbundenheit gehört zu unserer DNA
- **Session 7 – Wie ticke ich? – Wie tickst Du? Schädigendes verstehen, liebevoll annehmen – Neues lernen**  ca. 110 Min.
- 7.1 Den Prägungen der Kindheit auf der Spur
- **Session 8 – Authentisch Beziehung leben – in Resonanz kommen**  ca. 40 Min.
- 8.5 Audio angeleitete Übung „Sich ansehen lernen“
- **Session 10 – In Verbundenheit wachsen**  ca. 60 Min.
- 10.3 *MEIN* Beitrag zum Glück unserer Beziehung
- **Session 11 – Das macht mich aus!**  ca. 160 Min.
- 11.2 Meine Schätze heben – Einleitung zur Imagination

Session 12 - 16

- **Session 12 – Ich komme mit dir in Resonanz**  **ca. 60 Min.**
 - 12.2 Das spiegelnde Resonanzgespräch (SRG)
- **Session 13 – Platz im Herzen – Zeit für Klarheit**  **ca. 32 Min.**
 - 13.2 Wer wohnt eigentlich in meinem Herzen? – Einleitung zur Imagination
- **Session 14 – Wünsche und Bedürfnisse**  **ca. 40 Min.**
 - 14.3 Übung: meine und deine Wünsche und Bedürfnisse
- **Session 15 – Dem Anderen ein Gegenüber sein**  **ca. 60 Min.**
 - 15.2 Budo-Kampfkunst
- **Session 16 – Gemeinsam leuchten – Für euch. Für die Welt.**  **ca. 80 Min.**
 - 16.3 Audio-Imagination „Licht und Liebe“

Session 17 - 21

- **Session 17 – Intimität leibhaftig erleben**  **ca. 30 Min.**
- 17.2 Sexualität – Ein Buch mit sieben Siegeln
- **Session 18 – Jeder Mensch ist schön!**  **ca. 65 Min.**
- 18.3 Audio-Imagination „Ich bin schön“
- **Session 19 – Annahme und Verständnis der gegengeschlechtlichen Seiten in sich selbst**  **ca. 90 Min.**
- 19.3 Audio-Imagination „Innerer Mann – innere Frau“
- **Session 20 – Innere Harmonie: Herz & Körper in Beziehung**  **ca. 60 Min.**
- 20.3 Audio-Imagination „Herz und Geschlecht miteinander im Gespräch“
- **Session 21 – Dem inneren Kritiker die Stimme nehmen**  **ca. 25 Min.**
- 21.2 Selbstabwertung ein Stopp setzen

Session 22 -24

- **Session 22 – Körperliche Nähe spüren**  **ca. 35 Min.**
 - 22.2 Über unsere Sexualität sprechen
- **Session 23 – Wie Wasser fließt – unsere Liebe neu erleben**  **ca. 25 Min.**
 - 23.2 Erstarrung hinter uns – Unsere Liebe wieder im Flow
- **Session 24 – Geschafft!**  **ca. 10 Min.**
- Und einmal im Monat eine Live Session über Zoom mit Dr. Rudolf Sanders, wo Sie Ihre Fragen und Erfahrungen mit den Programmen klären und sich mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern austauschen können .

Sind Sie Beraterin oder Berater und haben
Interesse an einer Fortbildung?

- Gerne können Sie sich von mir als Partnerschule Trainer oder Trainerin lizenzieren lassen, durch Nutzung dieses Online-Programms, gekoppelt mit einer Prüfung des theoretischen Hintergrunds der Partnerschule, spezifischer Supervision und Fallarbeiten.
- Nehmen Sie gerne mit mir persönlich Kontakt auf.
- Sanders (2022). *Die Partnerschule - Paartherapie im Integrativen Verfahren*.
- https://www.junfermann.de/titel/die-partnerschule/1478?aUiliate_ref_id=458

Kosten des Programms

- 24 Sessions für ca. 19 Std. Trainingszeit
 - 51 Mini-Videos
 - 18 Audio-Imaginationen – auch zum Download für unterwegs
 - 14 Arbeitsblätter umfangreiches Arbeitsmaterial als PDF inklusive
 - monatliche Live-Meetings inklusive moderiertes Forum
 - EUR 279,- oder in drei Raten à 100,-
 - **14-tägiges Rückgaberecht**
 - zeitlich unbegrenzter Zugriff
 - Online-Zugang genügt: über mehrere Devices zugänglich
-
- <https://www.junfermann.de/online-seminar-gemeinsam-wachsen/c-412>