

Ziel

Die Idee zur Entwicklung dieser Ressourcenkarten entstand im Rahmen unterschiedlicher Seminare zum Thema Sexualität und Partnerschaft. Ziel der Ressourcenkarten ist es, Klienten geeignete Hausaufgaben, mit denen sie ihre Ressourcen aktivieren und fördern können, an die Hand zu geben.

Einstieg

Vielen Menschen fällt es schwer, über ihre Gefühle zu sprechen. In Beratungen und Paartherapien erleben wir, wie verunsichert Paare mitunter sind, ihre Emotionen mitzuteilen. Emotionale Nähe in einer Beziehung können wir aufbauen, wenn wir Gefühle zulassen und eigene Gefühle zeigen. Zeigen wir diese nicht oder unterdrücken diese, wirkt dies auf unseren Partner oder unsere Partnerin nicht authentisch. Unser Gegenüber wird misstrauisch und die Beziehung verändert sich.

Wofür gibt es diese Übungen?

Diese Übungen sollen Sie dabei unterstützen, Ihre Partnerschaft emotional zu stärken. Betrachten Sie gemeinsam die Gefühle des jeweils anderen und lernen Sie sich neu/anders kennen. Diese Übungen ersetzen keine Paartherapie, sie können jedoch dazu anregen, sich präventiv mit den sich immer wieder verändernden Gefühlen füreinander auseinanderzusetzen.

Inhalte

Diese Gefühlskarten geben Anregungen, mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin »noch besser« über Ihre Gefühle

sprechen zu lernen. Für einige Übungen kann es hilfreich sein, sich ein Partnerschaftsbuch anzulegen, um dort eigene Ergebnisse aufzuschreiben.



Die einzelnen Übungen mit Kurzbeschreibung

Abschied	Verabschieden mithilfe eines Rituals
Abwehr	Reise in die Kindheit
Ahnungslosigkeit	Den gemeinsamen Film der Zukunft drehen
Angst	Eine Eintrittskarte für meine Galerie der Angst
Ärger	Entspannen Sie
Bedrohung	Stopp – Kontakt und Grenzen erspüren
Begeisterung	Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne – Geschichte der ersten Begegnung
Besorgnis	Einen Brief schreiben
Betrug	Unsere Vorstellung von Vertrauen
Eifersucht	Die eigene Identität stärken
Enge	Die wichtigen Menschen in unserem Leben
Einsamkeit	Unser Eisberg – sichtbare und unsichtbare Furcht
Entspannung	Was bedeutet für uns Entspannung?
Enttäuschung	Enttäuschen und enttäuscht werden
Erleichterung	Wir kotzen uns gemeinsam aus
Euphorie	Schaffen Sie gemeinsam etwas Neues!
Faszination	Hinreißend – damals und heute
Fremdscham	Das ideale sexuelle Szenario

Freude	Danke sagen
Freundschaft	Das Wappen unserer Partnerschaft
Geborgenheit	Nähe und Grenzen
Glück	Unser schöner Moment heute
Hass	Gefühle starker Ablehnung abbauen
Hoffnung	Unsere Zukunft am Tag X
Krankheit	Darf ich krank sein?
Kummer	Unsere Schalen voll Energie
Langeweile	Ich widme dir meine volle Aufmerksamkeit
Leere	Aktive Zeit für uns
Leidenschaft	Unsere sexuelle Zufriedenheit
Liebe (zweimal)	Was erinnert uns an Liebe?
Lust	Massieren ja, Sex nein
Macht	Was empfindest du dort oben? Was empfinde ich hier unten?
Misstrauen	Meine Haltung im Vertrauen und Misstrauen
Mut	Freiheit, Sexualität, Sicherheit und Kommunikation
Neid	Das Symbol zwischen uns
Nervosität	Ähneln sich unsere Lustkurven?
Neugierde	Meine, deine und unsere Stärken
Optimismus	Der Zufriedenheits-Kuchen

Reue	Eine Veränderung wagen
Rührung	Ein Glas voll rührender Momente
Scham	Focusing – Meine Körperempfindungen
Schreck	Das ist gefährlich für uns
Schuld	Wir sind aus der Balance geraten
Sehnsucht	Unsere Wunsch-Reiseziele
Sinnlichkeit	Einen Teil sinnlich erfahren
Stolz	Ein Anblick, der uns mit Stolz erfüllt
Trauer	Mein Rat aus der Zukunft
Überraschung	Du bist ein Überraschungs-Ei
Überwältigung	In deinem Arm
Unverständnis	Lass uns ein Zwiegespräch führen
Verachtung	Unsere Box für Konfliktthemen
Verletzung	Verletzungen verbrennen, begraben, oder davontreiben lassen
Versäumnis	Versäumnisse auf unserem gemeinsa- men Weg
Vertrauen	Rücken an Rücken
Wut	Steckt Trauer drunter?
Zufriedenheit	Wie lang ist es her?
Zuneigung	Wir waren uns nah – Wir waren uns fern
Gelbe-Karte	Unser Wort
Joker-Karte	Erfahrungen und Ideen



Die Ressourcenübungen sind das Produkt unserer jahrelangen Erfahrung. Wir nutzen sie heute noch genauso wie vor einigen Jahren. In unseren Therapien passen wir die Übungen manchmal an und stimmen sie individuell auf die Bedürfnisse der Paare ab. Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den Ressourcenkarten und freuen uns auf Informationen, wie sie bei Ihnen gewirkt haben. Und wenn Sie weitere Ideen dazu haben, lassen Sie es uns wissen, wir freuen uns über Ihre Rückmeldung:

institut@calaidoskop.de



Über die Autoren

Oliver Wolf,

Dipl. Sozialpädagoge ist Inhaber des calaidoskop Institut und Praxis für systemische Beratung, Supervision und Bildung in Leipzig. Er ist tätig als systemischer Paar- und Familientherapeut, Supervisor und Lehrender. Zudem ist Herr Wolf spezialisiert auf die Themen Sexualität in Paarbeziehungen. Er gibt Crashkurse im Rahmen von Geburtsvorbereitungskursen für werdende Väter.



Lena Staudigl

ist Psychologin M.Sc. In ihrer Arbeit mit Paaren verbindet sie systemisches Arbeiten, emotionsfokussierte und personenzentrierte Therapie. Als SAFE®-Mentorin (Sichere Ausbildung für Eltern) setzt sie sich intensiv mit den Rollen der Elternschaft und Partnerschaft auseinander. Sie promoviert zu Veränderungen von Partnerschaften durch die Geburt eines ersten gemeinsamen Kindes. Lena Staudigl lebt mit ihrer Familie in Leipzig.



Die Illustratorin

Simone Fass

ist Diplom-Illustratorin und -Grafikerin aus Leipzig. Sie hat an der Hochschule für Grafik und Buchkunst Leipzig studiert. Als »Visuelle Übersetzerin« überträgt sie komplexe Inhalte in Bilder. Wo Worte allein nicht ausreichen, um Inhalte verständlich zu machen, liefern ihre Bilder einen leichteren Zugang zum Thema. Neben ausgearbeiteten Grafiken und Illustrationen erstellt Simone Fass die Bilder auch live, z. B. um Workshops und Präsentationen zu begleiten (sogenannte Graphic Recordings).



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2017

www.beltz.de

Lektorat: Antje Raden

Herstellung: Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakau

Printed in Poland

ISBN 978-3-621-28455-4