

Mag. Erwin Jäggle

Herzlich Willkommen!

zur
Weiterbildung für LSB in der WKO NÖ
„Methoden der Paarberatung“

25. April 2017

Mag. Erwin Jäggle

www.myimago.at

25.4.2017 1

Mag. Erwin Jäggle

Einschwingen.

„Paartherapien fangen an, wenn
irgend etwas zu Ende geht oder zu
Ende gegangen ist:

Die Liebe ist zu Ende,
der Spaß hat aufgehört...“

(Arnold Retzer)

25.4.2017 2

Mag. Erwin Jäggle

Einschwingen.

„... auch die Paarberatung selber
soll Spaß machen... !“

(Martin Koschorke)

Wem eigentlich?

25.4.2017 3

Mag. Erwin Jäggle

Einschwingen.

Wer von Ihnen berät regelmäßig Paare?

Oder hat's zumindest schon versucht?

25.4.2017 4

Mag. Erwin Jäggle

Vorstellung.

Mein Name...

Komme von/aus...

Was mich am Thema besonders
interessiert...

Wie ich mich gerade jetzt fühle...

25.4.2017 5

Mag. Erwin Jäggle

Vorstellung.

Referent

Mag. Erwin Jäggle

Ausbildung:

- in Ehe- und Familienberatung
(LSF - Lehranstalt d. Erzdiözese Wien)
- in Systemischer Familientherapie (LA-SF)
- in Imago-Paartherapie
- in systemisch konstruktivistischem Coaching,
Beratung

25.4.2017 6

Mag. Erwin Jäggle Theorie.

Definition „Paarbeziehung“ (1)

Was ist ein „Paar“ – eine „Paarbeziehung“?

In diesem Zusammenhang verstehen wir als „Paar“ zwei Menschen, die eine auf Dauer beabsichtigte intime (herzens- und sexuell-intime – heteroerotische wie auch homoerotische) Beziehung eingegangen sind.

25.4.2017 7

Mag. Erwin Jäggle Theorie.

Definition „Paarbeziehung“ (2)

... ist also eine Gemeinsamkeit, Mix oder Synthese von (nach Hary Merl):

- Liebesgemeinschaft
- Sexualgemeinschaft
- ev. Reproduktionsgemeinschaft
- ev. Brutpflegegemeinschaft
- Lebensgemeinschaft
- Wirtschaftsgemeinschaft
- Schicksalsgemeinschaft

25.4.2017 8

Mag. Erwin Jäggle Theorie.

Entwicklung der Paartherapie/Paarberatung (1)

Wir können davon ausgehen, dass in allen menschlichen Beziehungen „Leid“ erlebt wird und wurde!

D.h., immer schon hat man versucht, dieses Leid von Paaren zu lindern.

- Mit mehr oder weniger tauglichen Mitteln.
- Mit mehr oder weniger Systematik dahinter.
- Mit mehr und weniger Wissenschaftlichkeit dahinter.

25.4.2017 9

Mag. Erwin Jäggle Theorie.

Entwicklung der Paartherapie/Paarberatung (2)

- Mit mehr und weniger Wissenschaftlichkeit dahinter.
Z.B.:

„Lerne dich unterzuordnen!“

„Bete mehr!“

„Hänge nicht an,
dann wirst du auch nicht mehr leiden“

25.4.2017 10

Mag. Erwin Jäggle Theorie.

Entwicklung der Paartherapie/Paarberatung (3)

- Abstinenzregel der Psychotherapie schloss lange Zeit aus mit nahen Angehörigen zu arbeiten.
- Aufstieg der systemischen Arbeit brachte auch die Paarberatung in Schwung.
- Neue Ansätze kommen mehr und mehr auf basieren meist auf bekannten Therapiekonzepten.
- Ein eklektizistischer Ansatz ist die „Imago-Therapie“ von Harville Hendrix und Helen Hunt.

25.4.2017 11

Mag. Erwin Jäggle Theorie.

Imago-Beziehungsarbeit/-Paartherapie

- entwickelt von **Harville Hendrix und Helen Hunt**
- Begriff „**Imago**“ bereits von **Freud und C.G. Jung** verwendet: *„... Menschenbild, das sich in einem Kind unbewusst aufgrund seiner primären Bezugspersonen formt und das seine späteren Beziehungen - insbesondere die Liebesbeziehungen - nachhaltig beeinflusst“*
(Psycholog. Lexikon, Hsg. Faktum Lexikoninstitut, Edition Bassermann)
- **Synthese** bewährter Elemente anerkannter Therapieformen (psychoanalytische Theorie, Tiefenpsychologie, Behaviorismus, systemische Theorie, Gestalttherapie, Transaktionsanalyse und kognitive Therapie)
- Kernelemente der Praxis sind **strukturierte Dialoge**, die das Paar, ev. gecoach von einem Therapeuten, miteinander führt. (Die traditionelle Therapeuten-Klienten Beziehung wird in der Imago-Therapie in die Hände des Paares selbst gelegt.)

25.4.2017 12

Mag. Erwin Jäggle **Theorie.**

Imago-Literatur

- "Soviel Liebe wie du brauchst"; Harville Hendrix, Ergänzte Neuauflage Renate Götz Verlag, April 2009
- „Ohne Wenn und Aber“; Harville Hendrix, 2. Auflage Renate Götz Verlag, Juni 2007
- „Liebe annehmen – eine Kunst?“; Harville Hendrix, Deutsche Erstausgabe Renate Götz Verlag, Dezember 2009

Das IMAGO-Konzept wird mittlerweile nicht nur für Paare sondern auch für Eltern-Kind Beziehungen vermittelt:

„Soviel Liebe wie mein Kind braucht“; Harville Hendrix, Deutsche Erstausgabe Renate Götz Verlag, Juni 2008

25.4.2017 13

Mag. Erwin Jäggle **Lernen.**

„Imago“ lernen

für Paare:

- Individuelles Imago-Paar-Coaching/Paar-Therapie
- Imago-Paarworkshop „Soviel Liebe wie du brauchst“
- Imago-Trainingsgruppen für Paare

für Singles und einzelne Menschen:

- Einzelarbeit mit einem Imago-Therapeuten
- Imago-Singleworkshop „Die Liebe, die du suchst“
- Imago-Trainingsgruppen für Singles

für die Arbeit:

- Ausbildung zum Imago-Paartherapeut für Psychotherapeuten und Klinische Psychologen
- Ausbildung zum Imago-Professional Facilitator

25.4.2017 14

Mag. Erwin Jäggle **Theorie.**

Was treibt uns in Beziehungen?

- Das starke Bedürfnis in Verbindung zu sein.
- Das Bedürfnis nach Sicherheit.
- Das Bedürfnis nach Freude, Lebendigkeit und Leidenschaft.

25.4.2017 15



Mag. Erwin Jäggle **Theorie.**

Was treibt uns in Beziehungen?

- Unser „Imago“.
- Unsere Kindheitsverletzungen, bzw. die darauf entwickelten Schutz- und Überlebensmuster.
- Unsere nicht ausgebauten und/oder abgespaltenen Persönlichkeitsteile.
- Unsere unerfüllten Bedürfnisse aus der Kindheit.

25.4.2017 17

Mag. Erwin Jäggle **Theorie.**

Stadien einer intime Liebesbeziehung

- Unbewusste Beziehung
 - Kindheit
 - Romantische Liebe
 - Machtkampf
 - Trennung
- Bewusste Beziehung - der Ausweg

25.4.2017 18

Mag. Erwin Jäggle Reifung.

Der Wandel: Die Bewusste Beziehung.

Wachstum und Heilung gibt es nicht, ohne dass wir uns „Bedrohlichem“ stellen:

- Unsere Kindheitsverletzungen erkennen.
- Schutz- und Überlebensmuster abbauen.
- Die nicht ausgebauten oder abgespaltenen Persönlichkeitsteile aufbauen oder integrieren.
- Freude, Lebendigkeit und Leidenschaft ausbauen.

• **Neues Verhalten erlernen!**

25.4.2017 19

Mag. Erwin Jäggle Reifung.

Die Bewusste Beziehung

Warum „Bewusste Beziehung“ ?

- Alles, was in einer Beziehung negativ, unangenehm oder belastend erlebt wird, dahinter stehen Ängste.
- Ängste abbauen geht nur, indem man sich den Ängsten stellt – neue Erfahrungen macht.
- Vermeidungsverhalten steigert die Ängste.
- Intuitiv (nicht bewusst) sind wir vermeidend!

25.4.2017 20

Mag. Erwin Jäggle Reifung.

Die Bewusste Beziehung

Die Bewusste Beziehung verlangt ...

- ... sich „gefährlichen“ Situationen auszusetzen um neue Erfahrungen zu machen.
- ... jede Herausforderung anzunehmen, die sich einem stellt.
- ... die unbedingte Bereitschaft sich zu „dehnen“, zu lernen und zu wachsen.
- ... neues Denken und neues Verhalten (z.B. **dialogisch kommunizieren**).

25.4.2017 21

Mag. Erwin Jäggle Reifung.

Die Bewusste Beziehung

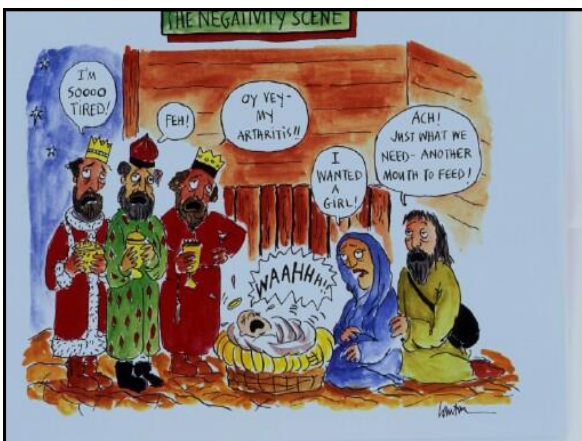
Die Bewusste Beziehung ... (1)

... macht es **bewusst sicher** im Zwischenraum.

Daher **vermeiden** die Partner in der Bewussten Beziehung einander zu kritisieren, zu belehren oder zu beschämen!

Vielmehr begegnen sie einander mit Respekt, teilen einander ihre Wertschätzungen mit und äußern gegenseitig ihre Bedürfnisse!

25.4.2017 22



Mag. Erwin Jäggle Reifung.

Die Bewusste Beziehung

Die Bewusste Beziehung ... (2)

... bringt **bewusst Freude, Lebendigkeit und Leidenschaft** wieder in den Zwischenraum.

Daher tauschen die Partner bewusst liebevolle Verhaltensweisen aus, schaffen oder suchen romantische Situationen, achten auf Erotik und eine erfüllte Sexualität.

25.4.2017 24

Mag. Erwin Jäggle **Reifung.**

Die Bewusste Beziehung

Die Bewusste Beziehung ... (3)

- ... macht es **bewusst sicher** im Zwischenraum.
- ... bringt **bewusst Freude, Lebendigkeit** und **Leidenschaft** wieder in den Zwischenraum.

25.4.2017 25

Mag. Erwin Jäggle **Reifung.**

Die Bewusste Beziehung

Die Bewusste Beziehung ist ...

- ... ein fröhliches Abenteuer
- ... macht die Seele weit
- ... sagt JA zum Leben
- ... gibt Hoffnung
- ... inspiriert

25.4.2017 26

Mag. Erwin Jäggle **Theorie.**

Unbewusste Wiederholungen von Kindheitsverletzungen in der täglichen Kommunikation

- nicht gehört werden
- nicht gesehen werden
- nicht geltengelassen und verstanden werden
- nicht oder zu wenig wertgeschätzt werden

... eine unsichere Kommunikation!

25.4.2017 27

Mag. Erwin Jäggle **Theorie.**

Prinzipien einer sichere Kommunikation:

Dem anderen bewusst das Gefühl geben...

- ... gehört zu werden.
- ... gesehen und wichtig genommen zu werden.
- ... geltengelassen und verstanden zu werden.
- ... wertgeschätzt zu werden.

25.4.2017 28

Erwin Jäggle **Übung.**

Erzähl mir etwas, ...

- ...das ich nicht weiß über dich.
- ...das wir gemeinsam haben.
- ...das du an mir magst.

Anweisung:

- paarweise zusammensetzen
- in beide Richtungen austauschen
- dabei Spiegeln

7 Minuten

April 2017 29

Mag. Erwin Jäggle **Reifung.**

Das Werkzeug:

Der Bewusstmachende Dialog oder Paar-Dialog

- Spiegeln/ev. Zusammenfassen
- Geltenlassen und Verstehen
- Einfühlen

25.4.2017 30

Mag. Erwin Jäggle **Reifung.**

Das Werkzeug:

Spiegeln/ev. Zusammenfassen

Sender spricht über sich, klar, kurze Sätze, kommt am Punkt, bleibt am Thema, keine Vorwürfe etc.

Der Empfänger nimmt Augenkontakt und wiederholt wortwörtlich, was er gehört hat – ohne Kommentar weder durch Worte noch durch Gesten/Mimik.

„Ich höre du sagst...“ „Hab ich dich gehört?“
„Erzähl mir mehr!“

25.4.2017 31

Mag. Erwin Jäggle **Reifen.**

Über die Brücke zum anderen



25.4.2017 32

Mag. Erwin Jäggle **Reifung.**

Das Werkzeug:

Geltenlassen und Verstehen

Der Empfänger versucht die Welt aus den Augen des Senders zu sehen und erklärt, was er da sieht und versteht.

„Ich verstehe, was du sagst und es macht Sinn ... (bezieht sich auf einen Teil des Gesagten/Themas), weil...“ (in der Begründung kommt es zum tieferen Verstehen)

„Hab ich dich verstanden?“

25.4.2017 33

Mag. Erwin Jäggle **Reifung.**

Das Werkzeug:

Einfühlen:


Der Empfänger versucht die Gefühle des Senders zu sehen, spüren, erfassen.

„Ich stelle mir vor, in der Situation... (bezieht sich auf einen Teil des Gesagten/Themas) fühlst du dich... (nur Gefühlsworte ohne Erklärung)“

„Hab ich das gut gespürt?“ oder „Ist es das wie du dich fühlst/gefühlst hast?“

25.4.2017 34

Mag. Erwin Jäggle



...oder Imago-Dialoge lernen

... oder einen Imago-Paar-Workshop besuchen...

... oder einen Imago-Berater aufsuchen!

25.4.2017 35

Mag. Erwin Jäggle **Danke!**

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Mag. Erwin Jäggle
erwin.jaeggler@myimago.at; ☎ 0676/4912459
www.myimago.at

25.4.2017 36