

Mama im Flow

Spezial

Wie du eine Beziehung leben kannst,
die dir Energie gibt und nicht nimmt!



"DU & ICH"
DER PAARWORKSHOP

DEIN WORKBOOK

FÜR DEN 28.-29.11.2022



Birgit Berthold

Dipl. Psychologin - Systemische Paar- und Familientherapeutin - Mamacoach

Mama im Flow

Spezial

Du bist hier richtig, wenn du dir Folgendes wünschst..

- Eine Beziehung, die dich wachsen und aufblühen lässt.
- Eine Beziehung auf Augenhöhe, die dir Energie gibt und nicht nimmt.
- Wahrhaftige Nähe und Verbundenheit, aber gleichzeitig Freiraum für beide.
- Einen Partner, mit dem du gemeinsam die Familie managst und die Kinder erziehst.
- Eine Elternschaft, die euch Kraft gibt, den Familienalltag zu meistern.
- Ein stabiles Fundament, um auch für spätere Herausforderungen in der Familie gewappnet zu sein.

Los geht's!

Mama im Flow

Spezial

Das erwartet dich

TAG 1:

- Wir sprechen darüber, was die Paar- und die Elternebene miteinander zu tun haben, was typische Denkfehler sind und worauf es sich lohnt zu achten.
- Wir finden raus, was du willst, erwartest und brauchst, um glücklich in deiner Beziehung zu sein.
- Du erfährst, warum Beziehungen ganz schön komplex sind und warum es manchmal nicht so einfach ist, zu wissen, ob man gehen oder bleiben will.
- Wir sprechen darüber, warum es Sinn macht, bei uns selbst anzufangen, wenn wir die Beziehungen verändern wollen.
- Und wir beschäftigen uns mit der Frage: Was kann ich tun, um meine Beziehung gesund zu halten?

TAG 2:

- Heute schauen wir uns Konflikte an und vor allem, wie man sie beenden und "wieder gut machen" kann.
- Und: Wenn es Streit gab, kann man die Zeit eh nicht mehr zurück drehen, aber wie kommt man gut raus? Der REPAIR ist immens wichtig! Wie sieht ein guter Repair aus?

TAG 3:

- Fragesession!

CHECKLISTE

Let's get started!

Die Checkliste, um ins Handeln zu kommen und die ersten Erfolge zu feiern



Nimm dir ganz **bewusst Zeit!**

Mach es dir **gemütlich**, mach es dir schön!
Wenn wir neue Dinge in einer **angenehmen Atmosphäre** lernen, können wir sie besser abspeichern und abrufen. Nutze das aus! Ausserdem macht es mehr **Spass :-)**



Das ist **DEINE Zeit**, die du sinnvoll investierst! **Du entscheidest**, was du mit deiner Zeit machst, lass dich nicht ablenken oder stören!



Feier dich, dass du dabei bist! Du machst hier etwas Gutes für **DICH, deine BEZIEHUNG, deine KINDER, DEINE FAMILIE!**

Zur Einstimmung

*Das kannst du gerne
vor dem Workshop schon ausfüllen*

Die Stimmung in meiner Beziehung ist momentan:

Das liegt vor allem daran, dass:

Das sollte unbedingt besser laufen in unserer Beziehung
(und meinem Leben):

Ich wünsche mir sehr, dass:

Damit mein Wunsch in Erfüllung geht, müsste aber:

Check Up

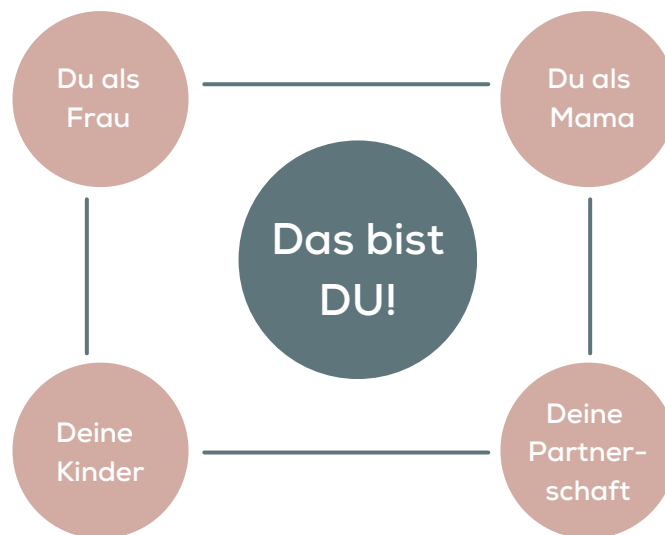
Das kannst du gerne vor dem Workshop schon ausfüllen

WO SIEHST DU DICH AKTUELL AUF EINER SKALA VON
1 (SEHR SCHLECHT) BIS 10 (SUPER GUT)

FOKUS: PARTNERSCHAFT UND BEZIEHUNG

Verbundenheit	1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10
Nähe		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Freiraum für mich		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Ehrlichkeit		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Wir als Elternteam		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Konfliktlösung		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Beziehung zu den Kindern		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Ich fühle mich gesehen		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Mein Ansatz: Ich arbeite in 4 Bereichen mit meinen Mamas



Mama im Flow heisst:

- Wie du als Mama und Frau **deinen eigenen Weg** findest für ein **erfülltes, entspanntes und selbstsicheres Leben mit Kindern**.
- Wie du nicht nur als Mama und Familienmanagerin, sondern auch ein Leben als selbstbestimmte Frau und erfüllte Partnerin führen kannst! **Frei und doch verbunden - auch in deiner Beziehung!**

Rätsel 1: Sind eigentlich alle Eltern gefährdet, was die Liebe betrifft?

" Die Partnerschaftszufriedenheit nimmt nach der Geburt des ersten Kindes deutlich ab."

Hans Jellouschek

- Erwartungen an den Partner
- Neue Aufgabenteilung
- Neue Themen
- Neue Konfliktthemen
- Intimität und Sex
- Unterschiedliche Vorerfahrungen
- Unterschiedliche Erwartungen
- Entfremdung
- ...

Das kann die Beziehung belasten und sie richtig ins Wanken bringen.

Rätsel 2:

Liegt es etwa an UNS und nicht an den Kindern? Erwarten wir zu viel?

Beziehungen waren noch nie so komplex wie heute.

Erwartungen an unsere Partner waren noch nie so hoch!

- Früher: Pflichten, Verbindlichkeiten, Rollen und Erwartungen --> klar und vorbestimmt!
- Heute wollen wir, dass unsere Partner unser bester Freund, Lover, Sparringspartner, Seelenverwandter, intellektueller Austausch, sogar unser Weg zur Selbstfindung ist.

Beziehungen basieren nun auf Möglichkeiten und Wünschen.

Die große Frage ist: Lohnt es sich in die Beziehung zu investieren, daran zu arbeiten oder macht es mehr Sinn, mich neu zu orientieren?

Rätsel 3:

Oder habe ich mir den falschen Partner ausgesucht? Welche Rolle spielt denn unsere Paardynamik?

Die Dynamiken werden sehr früh festgelegt.

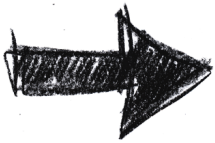
- Achtung: Das, was am Anfang gefällt, ist oft das, was uns dann in die Quere kommt!

"DAS, WAS EINEN PARTNER ANFANGS NOCH ATTRAKTIV MACHT, WEIL ES ETWAS NEUES IST, WIRD SPÄTER ZUR QUELLE DES KONFLIKTS – WEIL ES EBEN ANDERS IST."

Ester Perel

ÜBUNG

Deine Fuck Up Liste



Das ist eine der wichtigsten Übungen für dich!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hinweise darauf, was du verändern kannst und auch nicht kannst. Was du verändern willst und was bleiben darf.

ÜBUNG

Deine Truth Bomb

Oder: Wie willst du's haben?

Welche Seiten, Werte & Emotionen, Wünsche
lebst du (noch) nicht?

Was unterdrückst du und wieso?

Schreibe deine Truth Bombs!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zwei Supertipps für eine gesunde Paarbeziehung

Die 5:1 Regel nach John Gottman

Um eine ungute Interaktion in deiner Beziehung wieder auf Null zurück zu bringen, müssen 5 positive Interaktionen folgen.

Das bringt eine Beziehung ins Gleichgewicht.

Wenn ich meinen Partner anschnauze, beschuldige, ignoriere, verletze, beleidige, abwerte oder unter Druck setze etc., müssten danach eigentlich **5 positive (also konstruktive, wertschätzende) Verhaltensweisen** folgen.

Das kann sein:

Anlächeln, Zustimmung, Nachfragen, am Arm berühren, die Hand nehmen, Umarmen, Küssen, ein Kompliment machen, sich mitfreuen, etwas schenken, da sein und zuhören,

Worüber ihr reden solltet, wenn es GUT läuft!

- wie stehen wir zu uns **selbst**?
- wie stehen wir zu unseren **Herkunftsfamilien**, wo sind **Grenzen**?
- wie stehen wir zu **Geld**?
- wie treffen wir **Entscheidungen**?
- was sind die **Werte** unserer Beziehung?
- wie wollen wir unsere **Kinder** erziehen, wie teilen wir uns auf?
- was ist dein Bedürfnis nach **Freiheit** in der Beziehung?
- wie und wann fühlst du dich mir **nah**, verbunden und **sicher**?

Nicht einmal: IMMER WIEDER! (sorry!)

Konflikte und Repair

Du beeinflusst deinen Partner – ob du willst oder nicht. Und er dich.



Beispiel: Emotionale Dysregulation bei einem selbst beeinflusst immer auch den Partner – und vice versa.

- Emotionale Dysregulation bedeutet: ein Partner ist nicht mehr in der Lage, mit intensiven Gefühlen oder Gedanken umzugehen und "adäquat" darauf zu reagieren --> aka AUSRASTER
- Das ist dann für die Person, die so fühlt, UND AUCH für die andere Person zu viel und verwirrend.

Konflikte und Repair

Wenn es Streit gab, kann man die Zeit eh nicht mehr zurück drehen, aber wie kommt man gut raus? Der REPAIR ist immens wichtig! Wie sieht ein guter Repair aus?

- **Gesunde Konflikte sind gesund.** Der Repair ist das entscheidende Element. Ziel sollte immer sein, ein **WEITER** und **SICHERHEIT** herzustellen.
- Statt: "Ich habe das schon 1000 Mal gesagt, warum muss ich das immer wieder sagen, ich verstehe das nicht!"
- Lieber: "Es geht mir nicht um xy (Zahnpasta, Uhrzeit, Geschenk, ...). Es geht mir darum, dass du meine Bedürfnisse nicht siehst oder sie nicht beachtest. Ich möchte gerne mit dir darüber sprechen."

Wichtig: Es geht nicht darum, wer RECHT HAT, sondern darum, sich zuzuhören, um zu verstehen, was wirklich dahinter steckt.

Die Voraussetzung ist natürlich, dass beide Partner bereit sind zu sprechen und zuzuhören. Am Anfang sollte die Verbindung stehen, damit man nicht in Angriff verfällt.

Wie geht das?

- Zuhören / signalisieren, dass man wirklich bereit ist, zuzuhören.
- Weiter zuhören, auch wenn man nicht übereinstimmt.
- Zuhören, auch wenn man anders fühlt.
- Spiegeln, was man gehört hat und was man fühlt, um Gegenseitigkeit herzustellen (weg von der Sache - hin zum Gefühl).

Meine AHA-Momente

Das habe ich mitgenommen aus dem Workshop!

Das möchte ich auf keinen Fall vergessen!

Das hat auf mich gewirkt!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CHECKLISTE

Woohoo, I did it!

Die Checkliste, um ins Handeln zu kommen
und die ersten Erfolge zu feiern

- Ich habe am Workshop teilgenommen! :-)

- Ich habe mitgeschrieben und die Übungen mitgemacht!

- Ich habe mir danach meine AHA-Momente notiert!

- Ich bin bereit für Veränderung! I am ready!



MÖCHTEST DU DEN NÄCHSTEN SCHRITT GEHEN UND WEITER MIT MIR ARBEITEN?

Schreib mir eine E-Mail unter bb@birgitberthold.de
oder vereinbare einen Termin für ein kostenloses,
unverbindliches Erstgespräch unter
www.birgitberthold.de

Ich melde mich dann bei dir!



Follow me on Instagram:

<https://www.instagram.com/birgitberthold.psychologie/>



Thank
You!

Hinweis:

Dieser Workshop oder das Workbook sind kein Ersatz für Beratung oder Therapie.

Bitte achte gut auf deine Signale und suche dir entsprechende Unterstützung, falls notwendig.

Psychische Krisen und Erkrankungen bedürfen professioneller Hilfe.

© birgitberthold.de - Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.



Follow me on Instagram:

<https://www.instagram.com/birgitberthold.psychologie/>