

Imago

Imago Spiegel · eine Zeitschrift der Imago Akademie Österreich

Imago – Spannungsfeld psychische Arbeitsbelastungen

Imago Therapie für Säuglinge – Arbeit am Familienklima

Worte in Verbindung – Körper, Kunst und Imago



GEMEINSAM
AUFBRECHEN
NEUE WEGE
MIT IMAGO



„Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht.“ Franz Kafka

„Endlich Frühling!“, habe ich in letzter Zeit häufig gehört; deutlich klang dabei die Sehnsucht nach Veränderung und Aufbruch mit, die Lust am Wachsen und Werden, am Neubeginn, innen wie außen.

Darum, sich aufzumachen, um neue Wege entstehen zu lassen und zu erkunden, geht es im vorliegenden Imago Spiegel auf vielfache Weise:

Susanne Pointner und Evelin Brehm berichten von der Eröffnung der Paarambulanz, die Imago Therapie und Beratung nun auch Menschen zugänglich macht, die aufgrund ihres Einkommens sonst keine Möglichkeit dazu hätten. Sabine und Roland Bösel gehen der Frage nach, wie ein Paar nach längerer Abstinenz sich aufmachen kann, um wieder zu einer lebendigen Sexualität zu finden, und Martin Rotter widmet sich der Auslotung von Imago Werkzeugen im Zusammenhang mit psychischen Arbeitsbelastungen. Eva Wessely erzählt von ihrer Arbeit mit Clemens' Eltern, die über Imago Dialoge nicht nur als Paar wieder miteinander in Verbindung kommen, sondern auch der Geidehstörung ihres Säuglings ein Ende setzen können. Berührende Beispiele aus der Praxis durch Verbindungen von Körper, Kunst und Imago setzt Doris Deixler in Wort und Bild, und Maya Kollman berichtet von inneren Mechanismen und Überzeugungen, die uns immer wieder endlich eröffnete Wege wieder zu verschließen drohen. Um Erfahrungen mit Imago und EcCT geht es bei der Abenteuerreise mit Hedy und Yumi Schleifer, und Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt stellen ihr Buch „Unverschämt glücklich“ vor, mit dem sie zu einem Erblühen in Beziehung einladen.

Mit unserer Frühlingausgabe begrüßen wir Julia Krösbacher im Team, die nun die grafische Gestaltung übernommen hat und mit ihren Ideen und Impulsen die Zeitschrift belebt. Herzlich willkommen!

Viel Freude beim Lesen und Aufbrechen!

Mit herzlichen Grüßen,
Bettina Fraisl
Für das Redaktionsteam

Liebe Mitglieder,
liebe Imago Interessierte!

Mit dieser Frühlingausgabe des Imago Spiegels hoffen wir, Ihnen und euch etwas von der Aufbruchsstimmung zu vermitteln, die unsere Arbeit in den letzten Monaten beflügelt hat. Die schon im Voraus positive Resonanz auf den Imago Beziehungstag im Europahaus Wien und den Imago Tage Parkkongress „Die Zukunft der Paarbeziehung“ an der Sigmund Freud Universität Wien hat uns ermutigt, unser nächstes Projekt in Angriff zu nehmen: Die Konzeption und Umsetzung der Imago Paarambulanz. Wir freuen uns ganz besonders über die Zusammenarbeit mit dem Ausbildungsteam Evelin und Klaus Brehm und die spontane Bereitschaft einiger Kolleg*innen zur Mitarbeit. Es wird in den nächsten Monaten noch viel Fürsorge und Feedbackschleifen brauchen, damit das Pflänzchen wachsen kann. Wir hoffen natürlich sehr auf weitere Unterstützung unserer Mitglieder, die die Basis für dieses soziale Engagement der Imago Gesellschaft Österreich bilden.

Feinarbeit ist in vielen Bereichen zu leisten – innerhalb des Vorstandsteams und der Verwaltung, in der internationalen Vernetzung, bei der Homepage (wir haben manches verfeinert und einen kleinen Introfilm gedreht), in der Erweiterung der Imago Akademie, in der Planung der nächsten Imago Tage (2020), in der Redaktion des Imago Spiegels. Es wird nun eine Konsolidierungsphase brauchen, um das Neue zu festigen und Schwung für den nächsten Schritt zu sammeln. Vorerst wünschen wir Ihnen und euch viel Freude mit den Früchten unserer gemeinsamen Arbeit – denn nur mit unser aller Beitrag ist das Wachstum und die Weiterentwicklung der IGÖ möglich.

Susanne Pointner
Für den Vorstand der IGÖ

Imago Spiegel 22
Inhaltsverzeichnis Seite

Susanne Pointner, Evelin Brehm
Paarambulanz 3

Nachgefragt:
Sabine und Roland Bösel
Kein Sex - was tun? 4

Martin Rotter
Imago im Spannungsfeld
psychischer Arbeitsbelastungen 5

Eva Wessely
Imago Therapie für Säuglinge
- Arbeit am Familienklima 8

Doris Deixler
Wenn Worte
in Verbindung kommen.
Körper, Kunst und Imago. 11

Maya Kollman
Der kleine Saboteur.
Über die raffinierten Wege,
den Fortschritt
der Imago Therapie
zu unterwandern 14

Bettina Fraisl
Auf Abenteuerreise
mit Hedy und Yumi Schleifer 16

Bücherecke:
Elisabeth Gatt-Iro
und Stefan Gatt
Unverschämt glücklich.
Wie ich und unsere Beziehung
in der Liebe erblühen 18

Imago Therapeut*innen
und Imago Facilitators
in Österreich
und Deutschland 19

Imago-Workshop-Termine 24



DIE IMAGO PAARAMBULANZ IST OFFSHORE!



Anfang März 2018 hat die Imago Paarambulanz ihre Pforten eröffnet (www.imagopaarambulanz.at). Personen mit eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten wird damit hochqualifizierte Paarberatung und Paartherapie kostengünstig zur Verfügung gestellt. Mit dem gemeinschaftlichen Projekt kommt die Imago Gesellschaft Österreich dem gesellschaftspolitischen Auftrag, der in unseren Grundwerten sowie in den Statuten verankert ist, wieder ein Stück näher.

Vorgangsweise

Um sicherzugehen, dass die Ambulanzplätze denen zugutekommen, die sie am nötigsten brauchen, ist die Vorlage eines Einkommensnachweises bei der Anmeldung Voraussetzung für den Beratungs- oder Therapieplatz. Das kostengünstige Kontingent umfasst fünf Doppeleinheiten, die je nach Einkommen ab 30 Euro pro Person betragen. Die Einzahlung erfolgt online an das IGÖ Büro. Nach dem Ausfüllen des Anmeldeformulars erfolgt die Zuteilung zu einem Paarberater/ einer Paarberaterin oder einem Paartherapeuten/ einer Paartherapeutin.

Diese vereinbaren in der Folge die weiteren Termine. Lebens- und Sozialberater*innen oder Psychotherapeut*innen in Zertifizierung reservieren im Onlinekalender einen Raum im Brehms Zentrum. Zertifizierte Imago Lebens- und Sozialberater*innen oder Psychotherapeut*innen haben die Möglichkeit, die Stunden in der eigenen Praxis zu machen. Am Ende der Beratung/Therapie füllen sowohl die Berater*innen/Therapeut*innen als auch die Klient*innen Feedbackbögen aus. Nach Ausschöpfen des Kontingents besteht die Möglichkeit, auf der Basis einer freien Vereinbarung die Beratung/Behandlung in der eigenen Praxis weiterzuführen oder weiterführende kostengünstige Angebote zu empfehlen.

Paartherapie/Paarberatung

Psychotherapeut*innen und Lebens- und Sozialberater*innen in oder nach einer Imago Therapie oder Facilitator Ausbildung.

Bonus

Kolleg*innen, die fünf Doppeleinheiten an der Ambulanz tätig waren, erhalten als Zei-

chen der Wertschätzung ein Jahr Mitgliedschaft (im darauffolgenden Kalenderjahr) sowie fünf Einheiten Gruppensupervision pro Halbjahr kostenfrei.

Wer bereit ist, der Paarambulanz ein Zeitkontingent zur Verfügung zu stellen, schickt bitte ein Mail an:

paarambulanz@imagoaustria.at

Herzlichen Gruß,
Susanne Pointner, Evelin Brehm
Leitung der Imago Paarambulanz

Ambulanzteam

Inhaltliche Leitung
Evelin Brehm, Susanne Pointner

Mitarbeiter*innen
Eva Wessely, Klaus Brehm

Geschäftsführung
Vorstand IGÖ

Administration
Lisa Riegler, Fabian Rotter

NACHGEFRAGT

„Mein Mann und ich sind seit über 15 Jahren zusammen. Seit etwa einem Jahr haben wir keinen Sex. Von Tag zu Tag werden wir verkrampfter und geben uns gegenseitig die Schuld. Wie kommen wir da wieder heraus?“

Sabine und Roland Bösel antworten: Grundsätzlich gehört wohl zu jeder guten Beziehung auch einmal eine Zeit mit wenig oder gar keiner Sexualität. Das ist ganz normal. Doch es ist wichtig, sich darüber auszutauschen und vor allem das Thema „Schuld“ ad acta zu legen, denn das führt in eine Sackgasse. Ziel ist vielmehr, dass Sie eine Vision zu einer gemeinsamen Leidenschaft entwickeln. Ein paar grundlegende Informationen sollen Ihnen dabei helfen.

Finden Sie Balance zwischen Leidenschaft und Sicherheit

Die Hirnforschung belegt, dass diese beiden Elemente Grundvoraussetzung für ein gelungenes Beziehungsleben sind. Wir brauchen die Leidenschaft, um Neues zu entdecken und uns weiterentwickeln zu können – und wir brauchen die Sicherheit, damit wir uns auf das Abenteuer Leidenschaft überhaupt einlassen können. In Beziehungen vertritt oft ein Paarteil mehr den einen und der andere den anderen Pol. Wenn beide sich gleichermaßen einbringen, entsteht Bewegung – so kann eine Beziehungsflaute überwunden werden. Sicherheit schaffen Sie durch Nähe und Geborgenheit – und durch Kommunikation: vereinbaren Sie gemeinsame exklusive Zeit, bestärken Sie Ihr Commitment zueinander! Leidenschaft hingegen ist Abenteuer, Spaß, Grenzen austesten. Dabei verlassen wir vertrautes Terrain, riskieren ein Stück Sicherheit und reagieren zunächst mit Abneigung oder gar Aggression. Daher ist die Sicherheit so wichtig. Doch: Zu viel Sicherheit ohne Abenteuer wird schnell zum Liebestöter. Zu viel Abenteuer ohne Sicherheit ebenso. Ein Ungleichgewicht findet man oft in der Biografie und damit auch die Ursache für die fehlende Leidenschaft.

Verletzungen nicht wegschieben, sondern vergeben

In unserer eigenen Beziehung und auch bei den therapeutischen Begleitungen anderer Paare haben wir gesehen, dass man oft alte Verletzungen mitschleppt. Nicht nur die großen, sondern auch die vielen kleinen stören den Beziehungsraum. Wie ein Stachel im Fleisch, der nie gezogen wurde, sorgen sie immer wieder für Schmerzen. Da hilft kein „Jetzt sei doch nicht so wehleidig“. Der Sta-

chel sollte gezogen und die Wunde geheilt werden, und dafür bietet Imago den Dialog, mit dessen Hilfe Sie die Sache sehr effizient besprechen und vergeben können. Dasselbe gilt für Erfahrungen in der Kindheit. Nicht nur ein Trauma wie Missbrauch kann ein erfülltes Sexualleben verhindern, auch Traditionen können das. Wir kommen z. B. aus Familien, wo Sexualität tabuisiert oder nur für den Machtkampf verwendet wurde, und haben erkannt, dass wir Teile dieses elterlichen Verhaltens einfach kopiert haben. Erst die Rückschau auf unser So-geworden-Sein hat uns ermöglicht, eine neue Tradition zu begründen, die uns guttut.

Lieben Sie sich selbst, spielen Sie, phantasieren Sie!

Auch der Bezug zum eigenen Körper beeinflusst das Liebesleben. Wenn man mit sich selbst auf Kriegsfuß steht und sich für „Schwachstellen“ schämt – wer kann da jemand anderen lieben? Holen Sie Ihren Partner als Verbündeten ins Boot. Sie werden erstaunt sein, was er an Ihnen alles liebenswert findet. Stress kann auch zu Dysfunktionen führen, sodass der Mann kein erigiertes Glied bekommt oder die Frau Schmerzen hat. Oft genügt schon ein offenes Gespräch miteinander, um sich den Weg zu Arzt oder Ärztin zu sparen. Trauen Sie sich, Ihre Phantasien auszusprechen und betrachten Sie neue Ideen wie ein Spiel. Auch wir haben oft mit Scham reagiert – und mussten nach einem gescheiterten Versuch über uns selbst lachen: Nein, nicht jede Akrobatik gefällt uns. Wir sind ja nicht im Zirkus! Doch allein der Impuls hat den Spaß in Gang gebracht. Sexualität ist schließlich kein Leistungssport, sondern dazu da, um in Verbindung zu kommen und Freude zu haben.

Ein Patentrezept für eine erfüllende Sexualität können wir Ihnen nicht anbieten, doch eine Erfahrung können wir gerne mit Ihnen teilen: Schauen Sie sich die ganze Beziehung an. Betrachten Sie die offenen Themen, die Sie auch außerhalb des Schlafzimmers miteinander haben, und lassen Sie sich bei Bedarf mit einem Imago-Paarworkshop helfen, diese zu lösen. Wir haben am eigenen Leib erfahren: Es ist möglich, eine Sexualität zu leben, wie Sie sie noch nicht einmal zu träumen wagten.



Dr.ⁱⁿ Sabine Bösel

Psychologin, Psychotherapeutin, Imago Therapeutin und Imago Workshop Presenterin

Roland Bösel

Psychotherapeut, Imago Therapeut und Imago Workshop Presenter

A-1180 Wien
Maria-Treu-Gasse 1
Tel. 01 402170010
www.boesels.at

Sabine und Roland Bösel leben seit über 40 Jahren in Beziehung, haben drei Kinder und betreiben seit den 1990er Jahren eine psychotherapeutische Praxis, in der sie fast ausschließlich Paare begleiten und Imago Paarworkshops veranstalten.

Sie sind die Entwickler*innen des Generationenworkshops und Autor*innen des Bestsellers „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“, der bereits in der 7. Auflage erschienen ist. Ihr 2. Buch „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel? – Über Risiken und Nebenwirkungen des emotionalen Erbes informiert Sie Ihre Partnerin oder Ihr Partner“ ist in Deutschland auch als Taschenbuch mit dem Titel „Warum bist du immer so?“ erschienen.



IMAGO IM SPANNUNGSFELD PSYCHISCHER ARBEITSBELASTUNGEN

TEXT MARTIN ROTTER

Die in den letzten Jahren zunehmende Belastung am Arbeitsplatz ist von verschiedenen Komponenten geprägt. Arbeitsintensivierung, mangelnde Anerkennung und Wertschätzung, Druck durch Konkurrenz, teilweise unangepasste Bezahlung etc. setzen arbeitenden Menschen zu.

Die vermehrte Häufigkeit von Rationalisierungsmaßnahmen in Unternehmen wie Downsizing, Outsourcing und Umstrukturierung führt zu einer mittlerweile fast generellen Arbeitsplatzunsicherheit. Die Arbeitsbedingungen bedrohen durch den vielfach entstehenden Dauerstress die psychische

Gesundheit zahlreicher Menschen, die oft im Burnout und anderen stressassoziierten Krankheiten landen. Siegrists Modell der Gratifikationskrisen (1996) weist einen direkten Bezug von Krisen zu belastenden Aspekten wirtschaftlicher Globalisierung auf.



„
Dauerstress bedroht die psychische Gesundheit zahlreicher Menschen.“

Wenn das Prinzip sozialer Reziprozität von Leistung und Gegenleistung verletzt wird, so Siegrist, empfinden Menschen vermehrt Stress. (Vgl. Abbildung 1)

Faktor persönliche Wahrnehmung

Bezugnehmend auf Martin Seligman erscheint es mir wichtig, Siegrists Modell der Gratifikationskrise um einen Faktor zu erweitern, nämlich um jenen der persönlichen Wahrnehmung, meinen Blick auf mich selbst und meine Situation.

Fritz Heider legte mit seinem Hauptwerk *The Psychology of interpersonal Relations* (1958) die Grundlage aller Attributionstheorien. Er hat als Erster zwischen internen und externen Attributionen unterschieden und geht davon aus, dass Menschen „naive Wissenschaftler“ oder „Alltagspsychologen“ sind. Menschen versuchen sich das Verhalten anderer aufgrund lückenhafter Informationen zu erklären. Gelangt man zu dem Schluss, die Ursache des Verhaltens liegt in der handelnden Person selbst, nennt er dies interne Attribution. Wenn man glaubt, die Situation habe das Verhalten verursacht, spricht er von externer Attribution.

Seligman, bekannt für seine Theorie der erlernten Hilflosigkeit, entwickelte ein Modell

der erweiterten Attributionstheorie, um die Entstehung von Depressionen zu erklären. Neben „intern vs. extern“ unterscheidet er Ursachen, die „stabil vs. variabel“ und „generell vs. spezifisch“ sind. Laut Seligman fördert ein bestimmter Attributionsstil die Entstehung von Depressionen, nämlich negative Erlebnisse als intern (das Problem bin ich oder liegt in mir, nicht in äußeren Umständen begründet), stabil (das Problem ist unveränderlich und bleibend) und generell (das Problem ist allgegenwärtig und nicht auf bestimmte Situationen begrenzt) verursacht anzusehen. Versagen in Leistungstests extern, variabel und spezifisch zu attribuieren, ist hingegen ein Zeichen für Resilienz, d.h. für die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen.

Aus Seligmans Ausführungen folgt, dass sich für mich, wenn ich mich und meine Sichtweise auf mich und meine Situation verändern kann, neue Möglichkeiten der Betrachtung und damit auch neue Möglichkeiten der bewussten Handlung eröffnen. Eine bewusste Veränderung lenkt mich und meine Wahrnehmung aus der für mich passiven und unkontrollierbaren Situation der Gratifikationskrise in eine aktive, bewusste und damit wiederum steuerbare Situation. (Vgl. Abbildung 2)

Abbildung 1

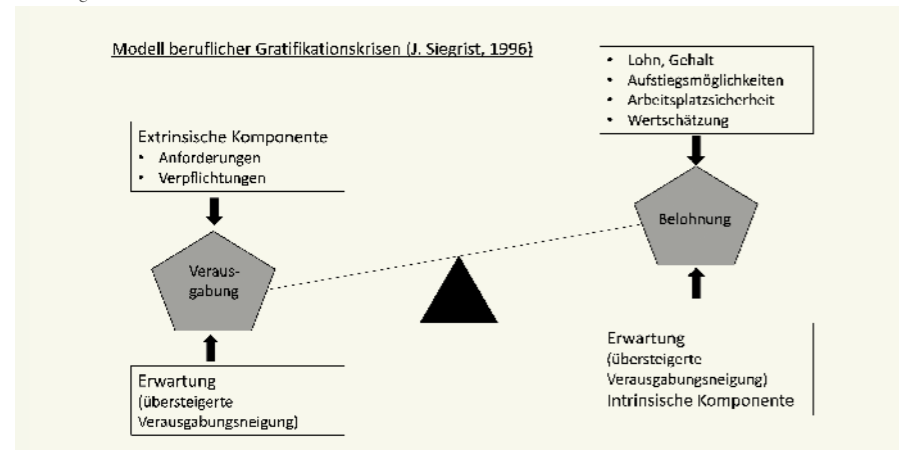
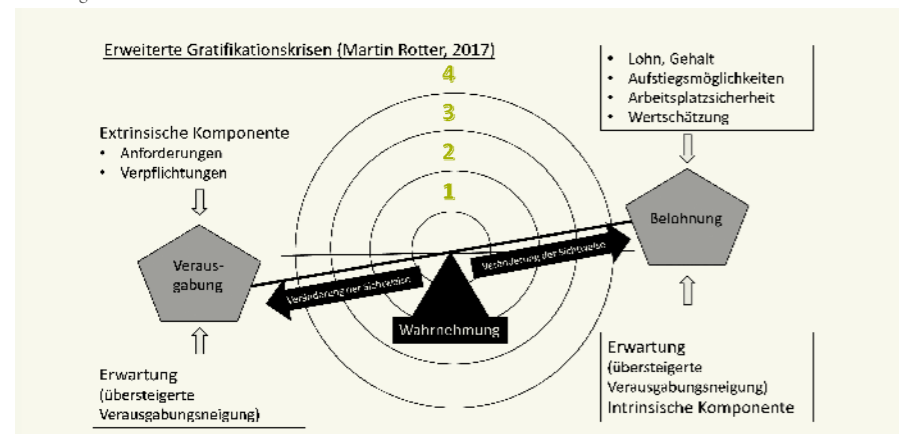


Abbildung 2



1 – Innerer Kreis

Ich bin kompetent und kann selbst Entscheidungen treffen.

2 – Mitbestimmender Kreis

Ich kann Entscheidungen in gewisser Hinsicht mitbestimmen, jedoch nicht autonom, sondern stets gemeinsam mit anderen.

3 – Systemisches Außen

Die Entscheidung über eine Veränderung erfolgt außerhalb meines persönlichen Einflussbereichs, aber innerhalb eines Systems, das mir bekannt ist und in dem ich mich befinde. Ich werde über Richtung und Ziele informiert.

4 – Außen

Die Entscheidung wird außerhalb des Systems getroffen. Ich habe keinerlei Einfluss darauf und werde auch nicht über Richtung und Ziel einer Veränderung informiert. Ich kann nicht agieren, sondern nur reagieren bzw. akzeptieren.

Wie kann nun konkret an der persönlichen Wahrnehmung gearbeitet werden? Welche Interventionen und Tools können die Resilienz fördern, aus der Gratifikationskrise herausführen und zur Stärkung von Menschen und Organisationen beitragen?

Positive Interventionen

Ein Ziel des Imago Coaching ist es, praktische Methoden für die Bewältigung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz zur Verfügung zu stellen. Erfahrungen im Management sowie persönliche Erfahrungen mit Imago und – in meinem Fall – mit der positiven Psychologie bilden die Basis dafür.

Unternehmen führen heute zunehmend Evaluierungen durch, um anhand von Risikobewertungen gezielte Maßnahmen zu setzen, die dazu dienen, sogenannte Fehlbelastungen zu vermindern bzw. zu vermeiden. Positive Interventionen leisten einen Beitrag zur Steigerung der positiven Einstellung von Menschen und fördern daher die Resilienz und generell die positive Entwicklung von Menschen in Unternehmen. Bewusstseinsbildung und das Schaffen gemeinsamer Werte und einer Unternehmenskultur sind essentiell und beinhalten Achtsamkeit und Wertschätzung als feste Bestandteile.

Folgende konkrete Interventionen der Imago Methode erweisen sich als besonders hilfreich in diesem Zusammenhang:

Imago Dialoge

Im Imago Coaching verwenden wir Imago Dialoge, etwa bei der Bedarfserhebung für Verkaufsmitarbeiter*innen, bei Reklamationsbehandlungen, MBO Gesprächen, Mitarbeiter*innengesprächen oder in der Projektarbeit.

Das Ziel eines Imago Dialogs besteht darin, Menschen aus Missverständnissen, Verwicklungen oder gar Feindseligkeiten herauszuholen, sie zu einer sicheren und gelingenden Kommunikation hinzuführen und ihnen das Erlernen einer differenzierten Haltung zu ermöglichen. Auf Basis des Kommunikationsmodells zeichnet sich der Dialog durch Struktur, klare Positionen, klare Rollen, Regeln und Verantwortlichkeiten aus, ist in seinen Grundelementen rasch zu erlernen und für viele Situationen anwendbar.

Die straffe Struktur verringert die Reaktivität und erhöht die Sicherheit einer Begegnung. Zusätzlich wird durch bewusste Aktivierung der Spiegelneuronen eine Beziehung zum Gegenüber aufgebaut und durch die der Methode inhärente Entschleunigung auch eine Deeskalation erzielt.

Communologie

Der Communologue ist eine weitere Technik aus dem Imago Werkzeugkoffer: mehrere Mitglieder folgen gemeinsam einer Gesprächsstruktur, die klare Vorgaben im Hinblick auf Thema, Zeit, Abfolge und mögliche wechselseitige Bezugnahme umfasst, der Imago-Coach spiegelt die Redebeiträge. Der Communologue ist hilfreich bei Teambesprechungen, Meetings, Projektarbeiten und bei der Strategieentwicklung – auch, um die Atmosphäre zu verbessern. Der Communologue unterstützt die effektive Kommunikation innerhalb und zwischen Gruppen, indem auf bewusstes Zuhören und ein konzentriertes Ausdrücken eigener Ideen und Vorstellungen fokussiert wird. Zufriedenheit, Ergebnisorientierung und Entspannung untereinander nehmen zu, bei Veränderungsprozessen auch Akzeptanz.

Grundlagen des Communologue sind Sicherheit und Respekt für andere Meinungen, das Entwickeln von Verständnis für Ansichten anderer Gruppenmitglieder und ein bewusstes und reflektiertes Mitteilen des eigenen Standpunkts. Auch und gerade emotional besetzte Themen lassen sich mit diesem Werkzeug gut bearbeiten. Diese Vorgehensweise reduziert Ablehnung, fördert Kreativität und persönliches Engagement und öffnet den gemeinsamen Raum für ein sicheres, produktives und wachstumsorientiertes Miteinander in Gruppen und Organisationen.

Communolution

Die Communolution ist eine weiterentwickelte Form des Communologue, die sich vor allem zur Lösung konkreter Teamprobleme und Aufgaben gut einsetzen lässt, insbesondere bei Entscheidungsprozessen und bei der Strategieentwicklung. Gemeinsame Reflexion findet statt mit dem Ziel, zu einem gemeinsamen Verständnis zu gelangen. Alle Beteiligten durchlaufen vier Runden, die sich nacheinander der Intention widmen, möglichen Perspektiven, der Kompatibilität bzw. dem Reframing und schließlich der Umsetzung. Entscheidungen erfolgen entweder konsensuell, oder es werden mehrere mögliche Entscheidungsvarianten aufgezeigt.

Psychische Arbeitsbelastungen sind mir persönlich ein Anliegen, weil ich selbst Erfahrungen mit zunehmenden Belastungen und auch mit Überlastung am Arbeitsplatz gemacht habe. Meine Erfahrung ist, dass sich die Imago Tools in kleinen Betrieben und großen Konzernen sehr gut und erfolgreich anwenden lassen. Ein wesentlicher Faktor dabei ist die in Imago so wesentliche Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung. Damit leisten wir als Imago Coach einen Beitrag zur Burnout-Prevention und zu einer gesunden Arbeitskultur.

Literaturhinweise:

- Brehms Bildung (2014) *Facilitator Manual*. Wien: Unveröffentlichtes Ausbildungsskript
- Seligman M (1992) *Pessimisten küsst man nicht*. München: Knauer
- Siegrist J (1996) *Soziale Krisen und Gesundheit*. Göttingen: Hogrefe
- Streit P (2014) *Positiv psychologische Interventionen für Beratung, Coaching und Therapie*. Graz: Unveröffentlichtes Ausbildungsskript
- Heider F (1977) *Psychologie der interpersonalen Beziehungen*. Stuttgart: Klett
- Rotter M (2017) *Methoden und Tools zur Reduktion psychischer Belastungen am Arbeitsplatz*. Unveröffentlichte Diplomarbeit



Martin Rotter
Unternehmensberater, Trainer, Coach und Imago Facilitator

A-1160 Wien
Arnthegasse 13/11/1
Tel. 0664 8394365
www.rotter-beratung.at

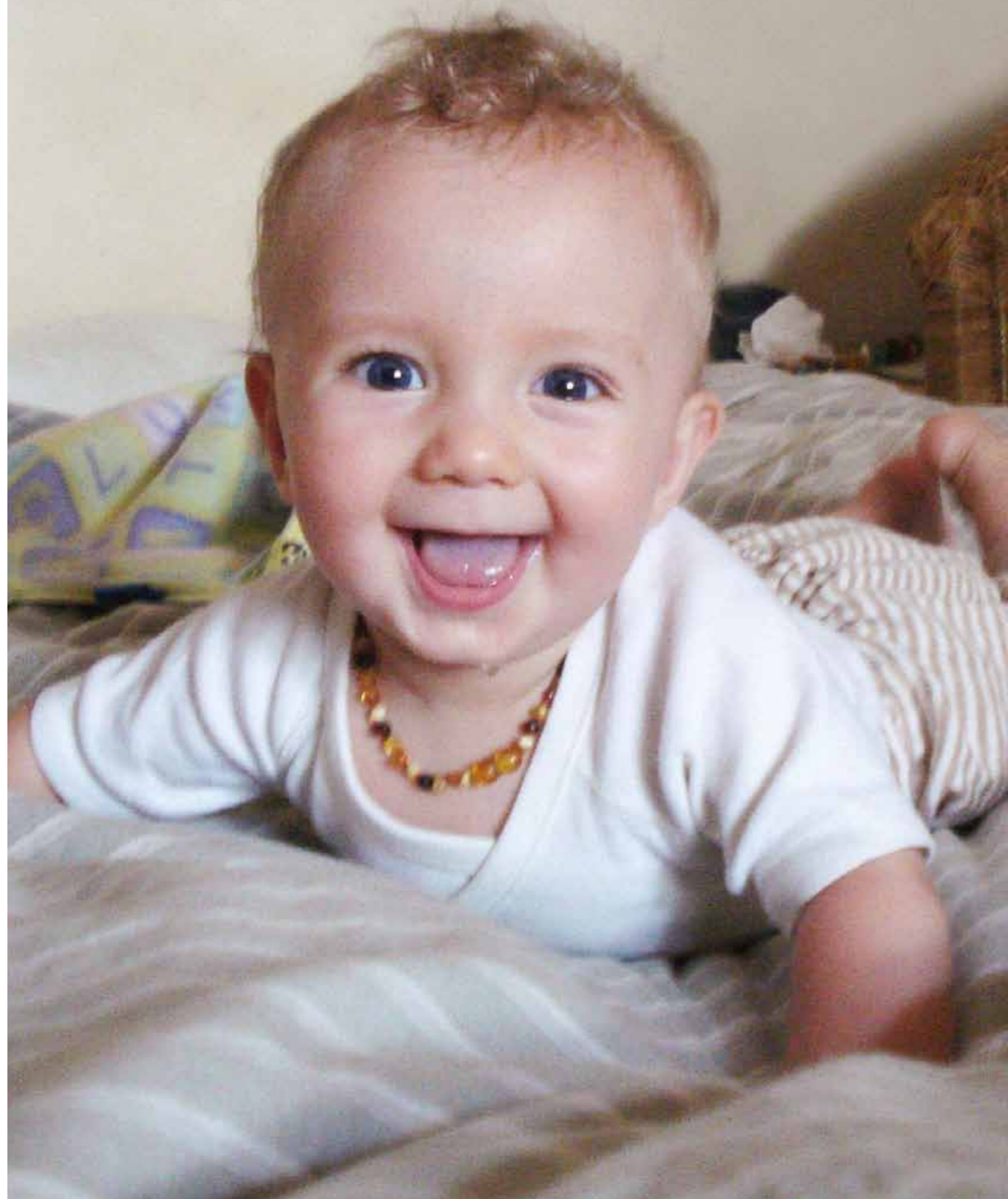
Langjährige Führungserfahrung in nationalen und internationalen Kontexten fließt in Martin Rotters Tätigkeiten als Unternehmensberater und Interim Manager mit ein, in denen er sich engagiert der Begleitung und Motivation von Menschen im Arbeitsumfeld widmet.

Gemeinsam mit seiner Frau, der Lebens- und Sozialberaterin und Imago Facilitator Sonja Rotter, gestaltet er Eheseminare als Vorbereitung für Hochzeitspaare sowie Paarseminare zur Beziehungsvertiefung. Die beiden leben mit ihren drei Kindern in Wien.



”

Kinder spüren und nehmen viel mehr wahr, als ihnen üblicherweise zugetraut wird, vor allem in der vorsprachlichen Zeit.



IMAGO THERAPIE FÜR SÄUGLINGE – ARBEIT AM FAMILIENKLIMA

TEXT & ZEICHNUNGEN EVA WESSELY

Clemens ist drei Monate alt, als ich ihn kennenlerne. Er ist ein wacher, neugieriger Säugling, der sich im Arm seiner Mutter sichtlich wohl fühlt. Mutter und Sohn wirken wie eine zufriedene kleine Einheit; der Vater sitzt etwas abseits von den beiden, als ich die Familie zum ersten Mal besuche. Er scheint irgendwie Teil dieser Einheit zu sein und doch auch wieder nicht. Ich spüre eine nicht ganz greifbare Spannung.

Auf Empfehlung einer Hebamme haben die Eltern bei mir angefragt. Clemens hat seit kurzem eine so genannte Gedeihstörung, und eine kinderärztliche Abklärung hat das einwandfreie Funktionieren von Magen und Darm bestätigt. Dennoch steigt Clemens Gewicht nicht mehr an. Die Mutter erzählt, dass ihr kleiner Sohn seit einiger Zeit vor allem tagsüber kaum an den Busen will. Die betreuende Hebamme ist ratlos, denn in ihrer Anwesenheit zeigt sich das Problem nicht. Aus der Säuglingsforschung ist bekannt, dass das Klima, das in einer Familie herrscht, die Atmosphäre in der Familie, unmittelbaren Einfluss auf den kleinen Menschen nimmt, der darin heranwächst. Die Bindungstheorie (vgl. Brisch) belegt nachhaltig, wie wichtig verlässlicher Kontakt und warme Zuwendung für Säuglinge sind, lebensnotwendig wie Nahrung und Kleidung, und die Gehirnforschung macht deutlich, dass die Interaktion zwischen einem Kind und dessen Bezugsperson(en) die Gehirnstruktur und -funktionen unmittelbar prägt.

Zum Zeitpunkt der Geburt stehen einem Menschen etwa ein Drittel mehr Nervenzellen zur Verfügung als im Laufe der Zeit genutzt werden. Insbesondere unsere Beziehungserfahrungen lassen uns für unser (Über)Leben notwendige neuronale Verschaltungen und Netzwerke entwickeln, die bestimmte Verhaltens-, Denk und Erlebensweisen ermöglichen und zunehmend begünstigen. Nicht genutzte Nervenzellen und Verschaltungen werden zurückgebildet. Das menschliche Gehirn ist eine sich selbst

regulierende lebenslange Baustelle, erklärt Gerald Hüther und wird nicht müde zu betonen, dass Kinder für ihre Entwicklung ein angemessenes Auf-sie-Eingehen brauchen und eine kindlich-begeisterte Neugierde die wichtigste Fähigkeit ist, um Neues zu lernen, ein Motor, der bis ins hohe Alter aktivieren kann.

Ein Säugling muss mitunter bereits sehr früh eine beträchtliche Anpassungsleistung erbringen, um sich in einem konkreten Familienklima zurechtzufinden. Es ist insbesondere der elterliche Paarzwischenraum, der dieses Klima beeinflusst. Martin Euber beschreibt den Zwischenraum als jenen Ort zwischen zwei Menschen, in dem ihre Beziehung stattfindet und lebt. Kinder wachsen im Beziehungszwischenraum ihrer Eltern auf. Jede Handlung oder Unterlassung der beiden Menschen in Beziehung, jeder Blick, jede Geste, jedes Wort nimmt Einfluss auf die Qualität ihres Zwischenraums.

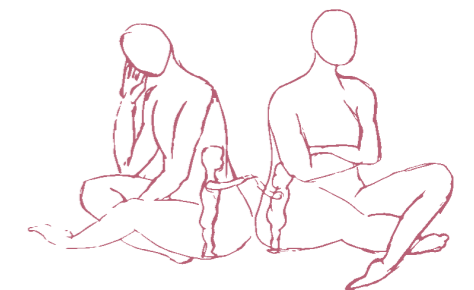
Hier setzt meine Arbeit an.

Junge Eltern befinden sich in der besonderen Situation, dass sie auf ganz neue Weise mit ihrer eigenen Bindungsgeschichte konfrontiert werden, meist ohne sich dessen bewusst zu sein. Durch die Interaktionen mit Baby bzw. Kleinkind und der Partner*in/dem anderen Elternteil werden im prozeduralen Gedächtnis gespeicherte (unbewusste) Verhaltens- und Erlebensmuster aktiviert. Beim ersten Kind wird für ein Paar dabei oft auf irritierende Weise Altes und Neues vermischt. Häufig wird eine Veränderung nur am Partner, an der Partnerin wahrgenommen und die eigenen unbewusst verlaufenden Prozesse bleiben unerkannt. Aber auch neu hinzukommende Themen, die nicht in ausreichendem Maße Platz finden, um gemeinsam bearbeitet zu werden, lassen den Beziehungszwischenraum unsicher werden. Zunehmende Konflikte oder ein zunehmendes Vermeidungsverhalten sind vielfach die Folge.

In Clemens Familie ist es die Mutter, die mich kontaktiert und zu einem Hausbesuch

einlädt. Beim Erstgespräch erfahre ich, dass sie und ihr Mann seit 12 Jahren zusammen sind, seit 7 Jahren verheiratet und dass sie eine bereits 8-jährige Tochter haben. Clemens Vater Martin, 47, ist selbständiger Musiker, seine Mutter Karin, 32, befindet sich noch im Mutterschutz.

Während unseres Erstgesprächs erlebe ich Martin zunächst als sehr reserviert und skeptisch; er kann nicht nachvollziehen, warum er bei diesem Gespräch dabei sein soll, da es sich ja um Schwierigkeiten zwischen Mutter und Kind handelt. Seine Reserviertheit macht Karin zu schaffen, sie wirkt gekränkt und aufgelöst. Ich erkläre den beiden meine Arbeitsweise mit Imago und dem Imago Dialog, das Setting und meinen Fokus auf ihren Zwischenraum. Ich erläutere, dass Clemens Symptomatik als Ausdruck eines empfundenen Ungleichgewichts im Familienklima verstanden werden kann, Clemens als Symptomträger, der auf die familiäre Atmosphäre in der Weise reagiert, wie es ihm altersgemäß möglich ist, auf somatischer Ebene. Gerade wenn keine körperlichen Ursachen für die Gedeihstörung gefunden werden, liegt es nahe, das Familienklima als ursächlich für die Symptomatik in Betracht zu ziehen.



Das Paar stimmt der Therapie zu und erlernt den Imago Dialog. Wir arbeiten intensiv mit Wertschätzungen, was zu Beginn ungewohnt und für Karin und Martin herausfordernd ist. Mit der Zeit wächst das Vertrauen der beiden ineinander, zu mir und zur Methode. Während der dritten Sitzung thematisiert Karin erstmals unter Tränen einen Seitenbesuch ihres Mannes, der kurz vor Beginn

der gemeinsamen Therapie stattgefunden hat. Nach einem längeren Gespräch darüber sei die Sache für ihn erledigt gewesen, doch Karin musste immer wieder schmerzhaft daran denken. Insbesondere während der Stillmahlzeiten, wenn sie zur Ruhe kam, glitten ihre Gedanken ab und blieben bei diesem Schmerz hängen. Außer die Hebamme war da, dann gelang es Karin, beim Stillen gut mit ihrem Sohn in Verbindung zu bleiben.

Karin verstand rasch, dass Clemens offensichtlich auf ihr gedankliches und gefühlsmäßiges Wegdriften reagierte und dies als Beziehungsunterbrechung wahrnahm, auf die sein Rückzug erfolgte, indem er das Trinken an der Brust verweigerte. Mit Hilfe des Dialogs gelang es Martin und ihr, neuerlich über das Thema zu sprechen, ohne sich in Schulzuweisungen oder Verteidigungsdiskurse zu manövrieren. Der sichere Rahmen ermöglichte beiden, ihren Gedanken und Gefühlen im Zwischenraum den Platz zu geben, den sie brauchten, und langsam wieder Vertrauen in einander und Nähe zueinander aufzubauen und zu spüren. Parallel dazu nahm Clemens wieder seine ursprünglich nahrhaften Trinkgewohnheiten auf und legte nun rasch an Gewicht zu. Den Eltern wurde klar, welch aktiver Spiegel ihr kleiner Sohn für die Qualität ihres Zwischenraumes ist, wie sensibel er auf Spannungen zwischen den Eltern reagiert. Nach zehn Sitzungen konnten wir die Therapie beenden.



Wenn Unausgesprochenes ausgesprochen und so der Zwischenraum gereinigt wird, profitieren alle Familienmitglieder. Kinder spüren und nehmen viel mehr wahr, als ihnen üblicherweise zugetraut wird, vor allem in der vorsprachlichen Zeit. Keine Worte dafür zu haben bedeutet nicht, Spannungen im Umfeld nicht wahrzunehmen. Ganz im Gegenteil, die Antennen dafür sind besonders fein. Eltern, die mit Spannungen konstruktiv umgehen, gestalten für Kinder nicht nur einen sicheren Lebensraum, sondern fungieren auch als wertvolle Vorbilder.

Meine Aufgabe als Imago Therapeutin sehe ich darin, einem Paar eine sichere Basis zu sein (vgl. Brisch), über die Imago Haltung sowie den Imago Dialog eine Werkzeugkiste zur Verfügung zu stellen und mit den beiden gemeinsam die Handhabung dieser Werkzeuge zu üben, bis sie diese selbstständig und kreativ, an ihre Bedürfnisse angepasst, verwenden können. Der Imago Dialog scheint mir besonders hilfreich, da die Struktur als Sicherheit und roter Faden dient und einen Rahmen bildet, sowohl zeitlich als auch vom Ablauf her. Die Rollen und Regeln sind klar definiert, machen Sinn, und schon beim ersten Dialog kann die Verbindung und die Tiefe eines solchen Gespräches wahrgenommen und erlebt werden.

Durch das Spiegeln beim Zuhören wird das Gespräch verlangsamt, und ein Paar kann in Ruhe seinen Gedanken folgen, seinen Empfindungen nachspüren und sich und einander dabei neugierig, offen und wohlwollend neu entdecken. Das Unbewusste hat Raum sich auszudrücken, neue Erkenntnisse können gewonnen, neue Zusammenhänge verstanden werden. Der Imago Dialog ist so angelegt, dass er verhältnismäßig rasch erlernt und selbstständig angewendet werden kann, nicht nur im Rahmen von Konflikten, sondern auch um Gedanken zu vertiefen, Projekte zu planen, sich auszutauschen.

Zu Beginn mag die Struktur hölzern und künstlich wirken, doch gerade Eltern von Säuglingen haben rasch den unmittelbaren Beweis, dass ihre Kommunikation als Menschen genau so begonnen hat bzw. beginnt: Mit dem Spiegeln, dem Erforschen, was gemeint sein könnte, dem Gelten lassen und sich so gut als möglich Einfühlen, bis sie ihr Kind gespürt und verstanden haben, seine Bedürfnisse stillen können, es zufrieden ist. Die Antwort darauf ist dann ein strahlendes, lächelndes oder friedlich schlafendes Baby. Und auch unsere Partner*in zeigt uns dasselbe Strahlen, wenn er oder sie sich gespürt und verstanden fühlt. Die Verbindung, die in diesen Momenten entsteht, scheint universell zu sein. Der Ausdruck, den viele dafür verwenden, ist Liebe.

Literaturhinweise:

Brisch K-H (2013) Bindungsstörung: von der Bindungstheorie zur Therapie.

Stuttgart: Klett-Cotta

Buber M (1999) Das dialogische Prinzip: ich und du. Die Frage an den Einzelnen.

Elemente des Zwischenmenschlichen. Zur Geschichte des dialogischen Prinzips.

Gütersloh: Gütersloher Verlag



Eva Wessely

Psychotherapeutin, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Imago Therapeutin, Imago Workshop Presenterin

A-1080 Wien

Maria-Treu-Gasse 1

Tel. 0650 2500025

www.dialogwerkstatt.eu

Als Teammitglied der „Babyvilla“ Klosterneuburg arbeitet Eva Wessely seit 2002 eng mit Eltern zusammen. Das Konzept „Familie von Anfang an“ wird hier mit viel Liebe und Leidenschaft von ihr umgesetzt. Als Psychotherapeutin weiß sie, wie wichtig es auch in dieser Zeit ist, die Balance zu finden zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen aller Familienmitglieder. Ein Säugling ist ein unmittelbarer „Spiegel“ für das Familienklima, in dem er heranwächst.

Eva Wessely arbeitet als Psychotherapeutin in freier Praxis in Wien und Klosterneuburg und begleitet Paare und Einzelpersonen. Als Imago Workshop Presenterin bietet sie hauptsächlich Workshops für Singles und Einzelpersonen an.



Hendrix H und LaKelly Hunt H (2009)

Soviel Liebe wie du brauchst: der Wegbegleiter für eine erfüllte Beziehung.

Dörfles: Renate Götz

Hüther G (2016)

Vortrag live, Klosterneuburg

WENN WIR DURCH WORTE IN VERBINDUNG KOMMEN

KÖRPER, KUNST UND IMAGO

TEXT DORIS DEIXLER

Inspiration, Motivation - und die Musen

Das sind wohl die wesentlichsten Faktoren für gelingende Wachstumsmöglichkeiten in Beziehungen. In der ersten Zeit der Verliebtheit sind sie meist von selbst da. Wir sind voneinander fasziniert, inspiriert, sehen vor allem die Ressourcen im Verhalten der/des Anderen und lieben so auch uns selbst, da wir uns erkannt fühlen. Und tatsächlich erkennen wir uns in dieser Phase mit unseren innewohnenden Potenzialen, unserer eigentlichen Wesenheit, und anerkennen gegenseitig unser So-Sein.

Diese Zeit ist wie ein fein gewebter fester Teppich mit Flügeln und kann uns später bei verschiedenen Herausforderungen hin zu liebevollen Wechselwirkungsschritten geleiten, so wir uns die Fähigkeit bewahren dürfen, an diese Anfangsenergie wieder und wieder anzuknüpfen.

Einbrüche und Hoffnungen

Eben diese Inspiration kann aber bei (zu vielen) überfordernden Situationen des Alltags oder in sehr schwierigen Phasen, bei Verlust, Krankheit, Außenbeziehungen usf., nach und nach verloren gehen.

Übrig bleiben vielleicht eine unbestimmte Sehnsucht, eine Hoffnung, dass es schon wieder besser werden wird, oder aber Resignation und Entfremdung. Auch gegenseitige Schuldzuweisung, gleichzeitig Scham und Schuldgefühle des Versagens, oft unbewusst, wirken mit. Bei schon früh verletzten Menschen kann in solchen Abwärtsspiralen auch Abwertung und Gewalt ins Spiel kommen. Erstarrung oder hochdynamisches Ausagieren, schwächen und destabilisieren immer mehr, und es bleibt kaum noch Kraft oder Mut, (noch weiter) in die Beziehung zu investieren.

An solchen Tiefpunkten brauchen wir dringend Verständnis - und die Hoffnung, dass Verlorenes auch wiedergefunden werden kann -, um wieder genährt und motiviert zu sein. Gleichzeitig kann dies aber, vielleicht aus Scham und durch Rückzug, nicht mehr wahr-



genommen werden, oder es wird abgewertet. Es liegt nicht nur am Wollen, denn als zutiefst soziale Wesen wollen wir natürlich kooperieren, wollen verstehen und verstanden werden, wollen Beziehung leben, denn dies entspricht unserer Natur. Das ist unsere Ressource, aber auch unser wunder Punkt:

Anpassung oder Widerstand als Notlösungsstrategie

Anpassungsleistung eignet sich besonders prägend entsprechend der Grundbedingungen im Mutterleib und bei der Geburt sowie in den ersten Lebensjahren. Jede emotionale Überforderung, jeder Mangel an Wachstums- und Anbindungsmöglichkeiten führt zu Kompensationsleistungen, die im jeweiligen Kontext überlebensnotwendig und daher existentiell wichtig und sinnvoll sind. Denn in dieser Zeit sind wir noch vollkommen von den Regulationsmöglichkeiten unserer ersten Bindungspersonen abhängig. Solche „Notlösungen“, entstanden aus Mangel an Anbindung oder Freiheit, werden deshalb in unserem Organismus tief eingespeichert und bilden Reaktionsmuster, die sich später wiederholen,

wenn sie gar nicht mehr nötig wären, und die sich dann für uns als hinderlich oder destruktiv herausstellen. Diese Reaktionsmuster werden in akuten Stresssituationen, z.B. durch Missverständnisse (Erinnerung an ein Früher und Verwechslung im Heute!), in der Beziehung immer wieder aktiviert. Aktuell werden sie aber meist nicht verstanden. Ohne das Erkennen der darunterliegenden älteren Erfahrungen erscheinen sie unangebracht und werden daher abgelehnt.

Die Reizauslöser können banal sein - sie verbinden sich mit unerkannten Erinnerungen, die einstmal Bedrohliches wiederauferstehen lassen. So kann ein Satz, Geräusch, Datum, eine Mimik, Bewegung ... solche „Antworten“ auslösen. Unsere heftigen Reaktionen überraschen dann nicht nur den/die Partner*in, sondern oft genug auch uns selbst. Sie bleiben befremdlich, unverstanden, beschämend und werden meist verurteilt als z.B. hysterisch, kindisch, verletzend, kalt, zynisch, besserwisserisch, jähzornig, blöde, beziehungsunfähig usf. So lösen sie dann natürlich negative Paarinteraktionen und Projektionen aus. Unbewusst kämpfen wir ums Erkanntwerden.

Abwärtsspiralen in neuem Aufwind

Hat sich erst mal Feindseligkeit und Angst in der Beziehung breitgemacht, wird es auch für therapeutische Begleiter*innen (so sie überhaupt aufgesucht werden) zu einer großen Herausforderung, sich dem Sog der Abwertung, des Misstrauens oder des Versuchs, den/die Therapeut*in als Kompliz*in für sich zu gewinnen, zu entziehen. Allein jede Bemühung verstehen zu wollen macht Sinn.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sich eine hochdynamische Beziehung mit traumatischem Hintergrund in der Abwärtsspirale anfühlt. Verzweiflung, „nicht weiter wissen“, Einbrüche aller „Rettungsversuche“ und Überdehnung bis hin zur Verdrehung im Dienste der Lösungsversuche können den Weg zu gemeinsamer Vielfalt erst mal verstellen. Wir kennen das: konkurrenzierendes „Ping-Pong“ ohne Ende, bis zur Erschöpfung. Daraus folgen dann in verschiedenster Ausformung: Angriff, Flucht oder Resignation und Erstarrung - unsere ältesten Überlebensmuster.

Wir verstehen uns dann oft selbst nicht mehr und schon gar nicht den/die Partner*in. Damit einhergehend scheinen auch weitere Lösungsversuche, aufbauend auf diesen „Missverständnissen“, oft zum Scheitern verurteilt, sie verstärken auch noch Eindrücke wie: „Ich hab´s ja immer schon geahnt: wir passen nicht zueinander“, „Wir haben uns geirrt“, oder: „Ich bin eben nicht liebenswert“, „Der/die Andere ist ein Ungeheuer, unreif, ein/e Verdränger/in...“ oder Ähnliches.

Aus diesem Unglück wieder herauszufinden braucht sehr viel Einfühlung beider Seiten durch Dritte. Das Positive, Konstruktive wird nur mehr schwer geglaubt oder der Versuch es wiederzufinden gar nicht erst angegangen. Denn tief eingeschrieben sind unbewusste Glaubenssätze wie: „Hat alles keinen Sinn“, „Ich bin es nicht wert“, oder: „Ich bin der/die Falsche“, „Ich bin immer das Opfer“, „Ich bin hässlich, zu dumm“ usf., die dann oft auch auf den/die Partner*in projiziert werden - als Schutz vor der Eigenbeschämung, diesem erniedrigendsten aller Gefühle, das uns einzuholen droht. „Dann schon lieber alleine bleiben und sich nicht auseinandersetzen müssen“... so zumindest die erst mal erleichternde Hoffnung...

Eine Umkehrung aus einer solchen Abwärtsspirale formulierte Mahatma Gandhi: „Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünscht für diese Welt.“

Gestaltungsprozesse mit kreativen Medien, Körperarbeit sowie Imago Dialoge können diese Idee wundervoll aufgreifen.

Einladung und angenommen werden

Wir brauchen in solchen Phasen inspirierende Menschen, die etwas vorleben, das uns Vertrauen schenkt, damit wir auch aus tiefen Krisen wieder herausfinden und erfahren, dass es sich auszahlt, etwas Neues zu gestalten. Wenn wir uns eingeladen fühlen und angenommen, so wie wir uns gerade erleben, dann darf Hoffnung, Selbstwert und Inspiration wieder Raum bekommen. Wir fassen wieder Vertrauen, wenn wir da sein dürfen mit all unseren Reaktionen, auch wenn sie uns selbst noch unverständlich, ja vielleicht sogar bedrohlich oder unpassend erscheinen. Wir können uns wieder öffnen, wenn wir dennoch wertschätzend gespiegelt und sinngebend im jeweils konkreten Kontext verstanden werden.

Da allen Notlösungen Kreativität zugrunde liegt, können kreative Angebote als sanfte, willkommene Brücken zu verbalisierter Paarbeziehungsgestaltung hilfreich sein, wenn sie beziehungs-bejahend und -fördernd eingesetzt werden. (Vgl. Fallbeispiel: „das progressive Spiegelbild“ www.dorisdeixler.at/Fallbeispiele)

So kann z.B. eine mediale Gestaltung (aus Ton, gemalt oder aus Gegenständen gestellt...) bedrohliche Inhalte sichern (Entlastung) und Ressourcen verdeutlichen (Stärkung). Die vielschichtigen Dimensionen zeigen sich erst nach und nach, so die Möglichkeit der Verarbeitung und Integration gereift ist. Interpretationen oder Analyse überlasse ich stets dem/der Gestalter*in, denn die Bedeutungen können nur dem/der Gestalter*in selbst zu gegebener Zeit erfahrbar und bewusst werden. Ein liebevolles Hinführen, ohne eigene Erwartungen der/des Begleiter*in, kann natürlich hilfreich sein, wenn er/sie sich respektvoll von den jeweiligen Möglichkeiten des Gegenübers leiten lässt. Ressourcen aus den Bild-/Objektinhalten können zunächst herausgefiltert und verstärkt werden, um später auch noch weitere Informationen empfangen zu können.

Im Bild 1a zeigt sich auf grauem, rissigem Hin-



tergrund in der Mitte ein kleines Licht. Klientin am Ende eines Settings: „Ich konnte zum

ersten Mal Freude zulassen- es ist ganz winzig, aber sehr stark!“ Aus eigener Inspiration zeichnet sie den Lichtpunkt später groß auf ein weiteres Blatt heraus.

Bild 1b „Es darf jetzt wachsen, auch wenn ich



oft das Gefühl habe, dass es nicht sein darf.“ Dies war der Beginn einer langen, schwierigen Integrationsarbeit von schon früh abgespaltenen Gefühlen aufgrund unaushaltbarer Erlebnisse seit der frühesten Kindheit.

Oder die Gestaltung 2: Trauerarbeit um den



verstorbenen Bruder: „Es sind viele Tränen da. Sie sind wie Perlen. Es tut gut die Leichtigkeit der Federn zu sehen.“ Erst ungefähr ein Jahr später war ein Verabschiedungsdialog auf Wunsch der Klientin möglich geworden, der dann auch zu sehr wunden Punkten hinführen durfte, die mittlerweile integriert werden konnten.

Auch Imaginationen aus dem Reichtum der/des Betroffenen können zu hilfreichen inneren Gestaltungen etabliert werden.

Selbsteinfühlung und Würdigung der Intuition

Besonderes Augenmerk gilt der Selbst-Einfühlung und dem Selbst-Verständnis. Denn es

erweist sich als günstig, sich auch selbst wertschätzen zu lernen. Dies kann mithilfe von Visualisierung, musikalisch, bildnerisch und körperlich gestalteten Ansätzen, kombiniert mit Selbsteinfühlungs-Dialogen, die ich eigens dafür konzipiert habe, wertschätzend und lustbringend initiiert werden - allein oder mit dem/der Partner*in, so diese/r dazu bereit ist. Wenn auch das jeweilige Beziehungssystem mit einbezogen wird, kann ein liebevollerer Blick auf uns selbst, unsere Partner*innen, Familie, Freund*innen und die Welt insgesamt zunehmend gelingen. So werden Brücken gebaut, von eigenen als destruktiv erlebten (Körper-)Haltungen, -Bewertungen, -Erleben und Handeln hin zu einem positiven, progressiven, vertrauensbildenden (Körper-)Geschehen.

Diese neuen Ressourcen können präventiv im sicheren Rahmen erst mal auf Körperebene so vertieft werden, dass sie dann auch in Stresssituationen aus dem riesigen Pool des Unbewussten von selbst abgerufen werden können, weil sie inzwischen vom eigenen „System“ ausreichend als hilfreich anerkannt und durch Reflexion (Imago Dialoge) verstanden wurden. Eine Klientin war z.B. sehr wütend auf jemanden und formte dann aus Ton eine herausgestreckte Zunge: „Ätsch und Bähhh!“ (Bild 3).



Schon beim Zeigen in der Runde musste sie selbst darüber lachen und entdeckte auch die Lust dahinter. Durch zunehmendes Verständnis für ihre Wut und durch ihre Reflexion ergab sich nach und nach eine neue Sichtweise auf sich selbst und die Situation.

Neugierde als Selbstheilungsansatz

In Reflexionsrunden binde ich dann Imago Dialoge oder Communologie als wertschätzende, bewusstseins- und dehnungsfördernde Möglichkeit ein, um Erlebtes auch sinngebend, kognitiv abzuspeichern und es damit auch zugänglicher und handhabbarer zu machen. Umgekehrt können aus Imago Dialogen heraus winzigste Regungen aus dem ideomotorischen Bereich herausgearbeitet und bewusst

als Körperübung aus dem eigenen System nutzbar gemacht werden.

Das regt auch die Neugierde auf eigene, uns innewohnende Ressourcen an. Eine Klientin beispielsweise sprach darüber, dass sie die liebevollen Gefühle zu ihrem Liebsten (der weit weg lebt) nicht halten könne und aufgrund allgemeiner Lustlosigkeit ihren Alltag kaum bewältige. Auf meine Frage nach ihrem Wunsch antwortete sie, sie würde gerne „in Verbindung mit dem feinen Gefühl bleiben“. Während unseres Gesprächs formten ihre Hände unbewusst eine Schleife, die ich sie dann verlangsamten, wiederholen, vergrößern und schließlich gestalten ließ (siehe Titelbild auf Seite 11). Danach hatte sie Lust, noch am gleichen Abend etwas Exotisches zu kochen und das Essen für sich selbst schön anzurichten. Auch einen Brief an den Liebsten nahm sie als Dehnungs-geschenk mit.

Selbstliebe als Voraussetzung für ein Liebesgeschenk

Paararbeit mit kreativer Methodik aus z.B. musik-, kunst- und hypnotherapeutischen Ansätzen erarbeitet erst mal einen fruchtbaren Boden. Durch Integration von Imago Dialogen und Communologie gelingt ein stabiler Aufbau von Selbstwert, Selbstliebe, Selbstfürsorge und Selbstvertrauen, um schließlich all diese Werte auch im Zusammensein mit dem/der Partner*in erleben zu dürfen.

Ein schönes Ziel wäre, dass Beziehungsarbeit eine tiefe, bereichernde, freudvolle, kreative und Liebe bringende Selbst- und Gegenüberanerkennung fördert und dass all ihre herausfordernden Begleiterscheinungen uns Erweiterung und Vertiefung bescheren dürfen. So kann schrittweise ein Aussöhnen mit uns selbst, unserer Geschichte und so auch mit unseren Partner*innen geschehen.

Bildnachweis:

Alle Bilder Copyright: Doris Deixler, mit Erlaubnis der gestaltenden Klient*innen.

Literaturhinweise:

Brisch K-H und Hellbrügge T (Hg) (2003) *Bindung und Trauma. Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern*. Stuttgart: Klett-Cotta

Deixler D (2017) *Trauma und Beratung*. In: Hammerer M et al. (Hg) *Zukunftsfeld Bildungs- und Berufsberatung IV. Schwierige Zeiten - Positionierungen und Perspektiven*. Bielefeld: W. Bertelsmann, S. 193-202



Doris Deixler

Bildende Künstlerin, Kunsttherapeutin, Traumatherapeutin, Imago Facilitator

A-1020 Wien

Castellezgassee 9/1

A-2115 Ernstbrunn

Laaerstr. 8/9

Tel.: 0699 10066828

www.dorisdeixler.at

Als Künstlerin, Musikerin und Kunsttherapeutin hat für Doris Deixler kreatives, handwerkliches, intuitives Arbeiten große Bedeutung, da es Kraft und Transformationsmöglichkeiten freisetzt.

Mit ihrem Partner Wolfgang Polak begleitet Doris Deixler auch Paare und Gruppen zu Themen wie Beziehung, (frühes)Trauma(folgen) und Salutogenese. Zusammen mit Musiker*innen, Therapeut*innen, Ärzt*innen und Pädagog*innen entwickelt Doris Deixler in der von Thomas Perkonig und ihr gegründeten Salutogenesegruppe neue Verbindungen verschiedener Ansätze und Erfahrungen.

Viel Bewegung gibt es auch in ihrem Leben mit ihrer wunderbaren Patchwork-Familie.



Hochauf R (2007) *Frühes Trauma und Strukturdefizit. Ein psychoanalytisch-imaginativ orientierter Ansatz zur Bearbeitung früher und komplexer Traumatisierungen*. Kröning: Asanger

Hüther G (2013) *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

DER KLEINE SABOTEUR

ÜBER DIE RAFFINIERTEN WEGE, DEN FORTSCHRITT IN DER IMAGO THERAPIE ZU UNTERWANDERN

TEXT MAYA KOLLMAN

Kennen Sie das? Die Dinge gelingen wunderbar in Ihrer Partnerschaft. Sie beide haben einen Wandel geschafft, hin zu einem liebevolleren Umgang miteinander. Sie geben einander, was Sie brauchen und worum Sie bitten, und ganz plötzlich ist alles wieder vorbei.

Nun, willkommen beim Saboteur, dieser kleinen Kreatur in uns, welche die Alarmglocken in uns läuten lässt, wenn sich Dinge ändern und unsere Verteidigungsmuster beginnen sich zu entspannen. Diese kleine Kreatur hat einen Auftrag im Sinn und der lautet, uns zu schützen. Der einzige Weg, den sie jedoch kennt, ist, dieselben Verteidigungsstrategien anzuwenden, die uns schon in der Kindheit das Überleben gesichert haben.

Wenn nun der Saboteur die Nachricht erhält, dass unsere Schutzmuster entspannt sind, wird er sehr ängstlich und beginnt in unserem Unbewussten daran zu arbeiten, die alten Verhaltensweisen wieder in Kraft zu setzen. Denken Sie daran, dass es in unserer Kindheit brillante Entscheidungen waren, diese Verhaltensweisen zu nutzen, weil sie uns gesund und am Leben hielten. Diese Schutzmuster, alle Varianten von Angriff, Flucht, Unterwerfung oder Totstellen, sind uns heute im Weg, und wir wissen das - doch unser kleiner Saboteur kümmert sich leider herzlich wenig um dieses Wissen.

Was ist es, das den kleinen Kerl dazu veranlasst, die Alarmglocken zu läuten?

- Wenn wir die Liebe, die wir uns wünschen, bekommen, wissen wir nicht, was wir mit dieser Fülle tun sollen. Wir wissen genau, wie wir uns verhalten sollen, wenn wir in einem Umfeld sind, das uns an unsere frühen Wunden erinnert, aber wir haben keine Ahnung, wie wir uns verhalten und reagieren sollen, wenn wir mit dieser neuen, nährenden Umgebung konfrontiert sind. Es ist sehr verunsichernd, nicht zu wissen, was zu tun ist.

- Wenn wir die Liebe bekommen, die wir uns wünschen, berührt das unsere tiefsten Sehnsüchte, und so kommt auch der Schmerz hoch. Das fühlt sich unangenehm und traurig an.

- Wenn wir beginnen, die Liebe zu bekommen, die wir uns wünschen, wollen wir sie immer, weil wir oft eine Kindheit voller Enttäuschungen und nicht vorhersehbaren Verlusten hatten. Wir sind uns sicher, früher oder später wird auch diese Liebe uns verlassen.

- Wenn wir die Liebe bekommen, die wir uns wünschen, werden wir daran erinnert, dass wir Bedürfnisse haben. Wir erinnern uns an die Zeit, als wir uns dafür schämten, Bedürfnisse zu haben. Konsequenterweise lernten wir unsere Bedürftigkeit zu hassen. Zu realisieren, dass wir Bedürfnisse haben, lässt uns diese Scham wieder fühlen.

- Wenn wir die Liebe bekommen, die wir uns wünschen, und die Liebe geben, die heilt, beginnen wir, neue Teile unseres Selbst wiederzuentdecken. Es sind oft Teile, die in unserer Kindheit verboten oder unterdrückt wurden.

- Wenn wir die Liebe bekommen, die wir uns wünschen, und wir uns ändern, werden wir damit konfrontiert, dass wir die vertrauten alten Verhaltensweisen aufgeben müssen, ohne Gewähr im Hinblick darauf, was die Zukunft bringen wird. Wir erleben diese Änderung, als würden wir an einer Klippe stehen und sollten daran glauben, dass alles warm, weich und sicher sein wird, wenn wir springen. Wir sind uns dessen keineswegs sicher, und deshalb müssen wir uns stets daran erinnern, dass wir die alten Verteidigungsstrategien noch zur Verfügung haben, falls wir sie brauchen sollten.

An all diese Ängste und Blockaden erinnert uns der kleine Saboteur, indem er die Alarmglocken zum Schwingen bringt. Aus all diesen Gründen ist es herausfordernd, an den wundervollen Dingen dranzubleiben, die uns zu widerfahren beginnen. Wir müssen also unseren kleinen Saboteur immer wieder besänftigen und lernen, ihn vor Verunsicherung und Angst zu bewahren. Der kleine Saboteur ist unser inneres kleines Kind im Jetzt, das

glaubt, immer noch in der längst vergangenen Zeit und damit im damaligen Umfeld zu sein, wo diese Schutzmuster überlebenswichtig waren. Wir müssen lernen, unser inneres Kind zu beruhigen und ihm helfen zu sehen, dass das Umfeld nun sicher wird und die Erwachsenen, die es beherbergen, sich verpflichten, für die Sicherheit Sorge zu tragen.

Es gibt viele Wege, wie wir diese Beruhigung erlangen können

- Wir können mit dem inneren Kind sprechen und ihm versichern, dass wir hart daran arbeiten, achtsam und bewusst zu sein, und dass es sich entspannen und spielen gehen kann.

- Wir können aufmerksam auf Körpersignale horchen, die uns klarzumachen versuchen, dass unser inneres Kind Angst hat (etwa ein flaes Gefühl im Magen oder ein steifer Nacken). Wir können diese Information von unseren Partner*innen bekommen in Bezug darauf, was gerade passiert, eine Überprüfung der Realität vornehmen. In diesem Wissen können wir beginnen, uns sicher zu fühlen.

- Wir können von unserem Partner, unserer Partnerin gehalten werden und uns darüber austauschen, wie sehr es uns auch erschreckt, wenn wir die Liebe bekommen, die wir wollen. Wir können uns rückversichern, dass wir, auch wenn wir nicht alles perfekt machen, doch immer noch geliebt werden.

- Wir können einander helfen, uns zu verstehen und mehr Klarheit erhalten über die Signale, die unsere inneren Kinder alarmieren. Wir können versuchen, neue Wege zu finden, um über diese Signale zu sprechen, anstatt nur darauf zu reagieren.

- Wir können uns daran erinnern, dass es gut tut, einander liebevoll zu begegnen und mehr Spaß miteinander zu haben. Nichts beruhigt das innere Kind mehr als spielerische Leichtigkeit und Freude.

Wenn wir beginnen zu realisieren, dass die Zusammenbrüche, die auf die Durchbrüche folgen, lediglich Hilferufe unseres verängstigten inneren Kindes sind und kein Zeichen dafür, dass unsere Partnerschaft hoffnungslos ist, können wir zunehmend entspannen und besser mit den Höhen und Tiefen umgehen. Wir können Partner*innen werden, Verbündete, und unseren inneren Kindern helfen, miteinander klarzukommen.

Das Unbekannte wirkt oft dunkel und furchterregend, und Veränderung führt uns und unsere kleinen inneren Kinder auf unbekanntes Terrain. Wir brauchen Mitgefühl und Verständnis für unsere Angst und die Angst unseres Partners, unserer Partnerin, und wir sollten geduldig und sanft miteinander umgehen. Halten Sie sich immer wieder vor Augen, dass wir auf Fortschritt aus sind, nicht auf Perfektion, und dass es darum geht, einmal mehr aufzusteigen als hinzufallen.

Literaturhinweise:

Chopich E (2009) Aussöhnung mit dem inneren Kind. Berlin: Ullstein

Chopich E und Paul M (2005) Das Arbeitsbuch zur Aussöhnung mit dem inneren Kind. Berlin: Ullstein

Hendrix H (2009) So viel Liebe wie du brauchst: Der Wegbegleiter für eine erfüllte Beziehung. Dörfles: Renate Götz

Hendrix H und LaKelly Hunt H (2008) So viel Liebe, wie mein Kind braucht: Der gemeinsame Weg in ein erfülltes Leben. Dörfles: Renate Götz

Maya Kollmans Ausführungen zum kleinen Saboteur werden hier erstmals auf Deutsch veröffentlicht. Das englische Original kann unter folgendem Link nachgelesen werden: www.mayakollman.com/articles.html

Übersetzung: Eva Wessely, Bettina Fraisl



Maya Kollman, MA
Psychotherapeutin, Supervisorin, Imago Therapeutin, Imago Workshop Presenterin, Senior Clinical Instructor

Pennington, NJ 08534, USA
209 Blackwell Road
Email: mayaimago@aol.com
www.mayakollman.com

Maya Kollman ist eine von nur fünf zertifizierten Imago Master Trainer*innen. Sie lehrte früher an der Rutgers Universität in New Jersey und ist für ihre Kompetenz weit über ihre Landesgrenzen hinaus bekannt. Mit Imago Österreich verbindet sie eine langjährige kreative und konstruktive Zusammenarbeit und viele intensive Freundschaften.

Maya Kollman lebt in New Jersey, hat zwei erwachsene Kinder und ist mit Barbara Bingham verheiratet, die auch Trainings in Imago absolviert hat. Gemeinsam haben die beiden bereits Paare in über 250 Workshops begleitet.



AUF ABENTEUERREISE MIT HEDY UND YUMI SCHLEIFER

TEXT BETTINA FRAISL

„Wow! Das bist DU!“ Ein staunendes und begeistertes (Wieder)Entdecken vom Partner, von der Partnerin ähnlich dem jubelnden Willkommenheißens eines Kindes legt Hedy Schleifer uns Teilnehmer*innen des Workshops „Adventure in Intimacy“ eindringlich ans Herz. „Wow! Das seid IHR!“ war mein unmittelbarer Reaktionsimpuls, als ich Hedy und Yumi Schleifer am 2. November 2017, dem Vorabend des Workshops, den Hans und Ute Giffey mit Marianne und Helmut Kunz organisierten, zum ersten Mal traf.

1997 stellten die Schleifers die damals hierzulande unbekanntes Imago Beziehungstherapie beim ersten psychotherapeutischen Weltkongress in Wien vor. Sie entfachten dabei so viel Interesse und Begeisterung, dass sie im Laufe des darauffolgenden Jahres zwei Paarworkshops in Österreich hielten und danach über mehrere Jahre hinweg für die Ausbildung von Imago Therapeut*innen in Österreich aus den USA anreisten.

Diese Brücke gerade nach Österreich, ins deutschsprachige Europa zu bauen, war für das jüdische Paar eins ihrer vielen ganz besonderen gemeinsamen Abenteuer, getragen von Mut, der Vision versöhnlicher Verbindung und unermüdlicher Arbeit. Praktisch alle österreichischen Imago Therapeut*innen, die bereits länger als 8 Jahre zertifiziert sind, wurden von Hedy und Yumi Schleifer ausgebildet, und auch in anderen Ländern wurde mir oft berührt und beeindruckt von der charismatischen, lebensbejahenden Hedy und dem trocken-witzigen, haltgebenden Yumi erzählt.

Als Evelin und Klaus Brehm als erste – und bislang einzige – österreichische Clinical Instructors die deutschsprachige Imago Ausbildung übernehmen konnten, hatten die Schleifers ihrerseits neue Wege beschritten: Das Tikkun Learning Center war entstanden, eine Tikkun Ausbildungsgruppe war den Imago Ausbildungsgruppen gefolgt, und Hedy Schleifer begann weltweit ihren Ansatz einer Encounter-centered Couples Therapy zu verbreiten, bei der gegenseitige „Besuche“ Paare in die Begegnung führen.



Wie ein Besuch sich von einem (Imago) Dialog unterscheidet, erklärt Hedy im Workshop so: Bei einem Besuch gehe es um keine Agenda, sondern um eine Begegnung von Essenz zu Essenz. Unser innerer Lift, der sich generell zwischen Penthaus (Gedanken), Lobby (Gefühle) und Keller (Gespeicherte Erlebnisse, Spüren) bewege, pendle bei einem Besuch vor allem zwischen Lobby und Keller hin und her. Beim Dialog hingegen werde einige Zeit im Penthaus verbracht, während die Sender*in Gedanken mitteile und die Empfänger*in diese dann später auch verstehe.

Hedy Schleifer achtet bei vielen Besuchen auf eine Begrenzung von etwa fünf Wörtern pro Sprechphase der Gastgeber*in, da es darum gehe, die eigene Wahrheit zu spüren und zu benennen, denn: „Die Wahrheit ist kurz! Wenn ein Satz länger ist, dann versteckt sich die Wahrheit hinter den Wörtern.“ Daher gibt es, abgesehen von der Wortanzahl, auch keinerlei Einschränkung, wie gesprochen werden soll – etwa auf Ich-Botschaften –, und bei den meisten Besuchen werden keine Satzanfänge angeboten.

Die Gastgeber*in gibt mittels dieser kurzen Sätze, die durch intensives Spüren auftauchen, etwas Wesentliches von sich zu erkennen, und durch die emotionale Integration dessen auf Besucher*innenseite findet eine spürbar tiefe Begegnung statt. 7mal länger dauere die emotionale Integration als es Zeit brauche, um Fakten zu hören und wiederzugeben, betont Hedy Schleifer und verwendet sehr viel Zeit und Aufmerksamkeit darauf, ein Paar vor allem über den Augenkontakt, einen bewusst neu- oder wiederentdeckenden Blick, über die fortlaufende Berührung der Hände, die den Paarzwischenraum bewusst offen halten, das nahe Sitzen, bei dem auch Beine und Knie miteinander in Kontakt kommen, ins Sich-und-einander-Spüren zu bringen. „Wenn wir etwas Wichtiges sagen, muss die Haut in Verbindung sein!“ Und wenn während des Sprechens Gefühlswellen kommen, sich aufbauen und dann wieder abebben, hilft Hedy der Besucher*in, die Gesichts- und Körperlandschaft der Gastgeber*in genau lesen und spüren zu lernen, um dann erst den kurzen Satz zu wiederholen und schließlich zu fragen: „Bin ich bei dir?“

Mit einem körperlichen Sättigungsgefühl auf Seiten der Gastgeber*in, einem Gefühl von: „Ich spüre dich in mir und ich bin satt“, endet schließlich das Sprechen. Der Körper ist generell der Maßstab im Prozess – auch die räumliche Nähe eines Paares wird mit dem Hinweis auf neurobiologische Erkenntnisse mit 44 cm Abstand zwischen den Augenpartien definiert und durchwegs eingehalten, auch wenn es für den Rücken unbequem zu werden beginnt.

Sehr humorvoll und treffend sind viele Metaphern, die Hedy Schleifer verwendet. Wenn beispielsweise jemand während dem Zuhören mimisch Widerstand signalisiert, tritt Hedy als selbst ernannte Zollbeamtin auf, die illegales Gepäck entdeckt und konfisziert, die Besucher*in erneut über die schmale Brücke ins Land gegenüber einreisen und bei ihrer/seiner gefühlten Ankunft/Präsenz die Worte sagen lässt: „Ich wurde beim Zoll wegen illegalem Import aufgehalten. Ich bin jetzt wieder da.“

Hedy und Yumis generell positive Lebenseinstellung ist inspirierend und ermutigend. Und sie zeigt sich auch in ihrem therapeutischen Ansatz, als sie von eigenen sehr schmerzhaften Erfahrungen erzählen und dann dazu auffordern, nicht von Kindheitsverletzungen zu sprechen und zu denken, sondern von unseren Heldenreisen, unseren heroischen Geschichten, die uns durch Schmerz Stärken entwickeln lassen und einander inspirieren können. „Haltet nicht fest an einer Vorstellung von euch selbst als verletzt - it doesn't allow us to expand!“, sagt Hedy, von einer durch schmerzliche Erfahrungen unbeschädigt bleibenden menschlichen Essenz überzeugt, die sich in tiefer Begegnung zeigen und spüren lässt.

Für meinen Mann Clemens und mich war die Teilnahme am Workshop von vielen Momenten intensiver Verbindung geprägt, und ich bin dankbar, dass ich Hedy und Yumi persönlich kennenlernen und live erleben konnte. Es war auch spannend für mich zu erfahren, wo sich Imago und EcCT inhaltlich unterscheiden und wo die Differenz eher in der Sprachverwendung besteht. Neben einigen deutlichen Unterschieden ist vieles sehr ähnlich: etwa das Setting, in dem ein Paar einander gegenüber sitzt, der beständige Augenkontakt dabei, der Fokus auf den Paarzwischenraum, grundlegend die Arbeit an und mit Energie und Verbindung, die Nutzung des Zentrierens, Spiegeln und Doppeln, Konzepte wie der Konflikt als Freund oder Beziehung als Abenteuer, nicht als Problem und schließlich auch ganz konkret der Besuch, der ein doppeltes Geschenk birgt und eindrücklich an die Bitte um Verhaltensänderung erinnert.

Schön finde ich, dass beide Ansätze an Verbindung weben, sich gegenseitig gut ergänzen können und in der weltweiten wie österreichischen Therapielandschaft für Menschen, die in Beziehung wachsen möchten, eine große Bereicherung darstellen.

Weiterführende Links:

imagoaustria.at/community-1/chronik/hedyumi.com/therapists/encounter-centered-couples-therapy-training/



Dr.ⁱⁿ Bettina Fraisl
Klinische und Gesundheitspsychologin, Imago Therapeutin, Imago Facilitator und Imago Workshop Präsenterin

A-6020 Innsbruck
Schöpfstraße 19
Tel. 0664 9175776
www.bettina-fraisl.at

Bettina Fraisl arbeitet sowohl in einer Familienberatungsstelle als auch in freier Praxis vorwiegend und mit großer Begeisterung mit Paaren.

Seit über 22 Jahren ist sie mit ihrem Mann Clemens Benedikt auf Beziehungsreise. Vor ein paar Jahren sind die beiden mit ihren drei Kindern aus dem südlichen Afrika nach Innsbruck gezogen, wo sie nun mit viel Freude auch gemeinsam Paare in Imago Paarworkshops unterstützen und begleiten.



BÜCHERECKE



„Unverschämt glücklich - wie ich und unsere Liebe in der Beziehung erblühen.“

Wien: Goldegg Verlag 2015.

Das Buch nimmt Sie als Leserin und Leser mit auf eine Reise der Liebe zu tieferem gegenseitigen Verständnis und inniger Verbindung auf der Herzens- und der körperlichen Ebene.

Die Basis des Buches bilden die Theorie von Harville Hendrix, dem Begründer der Imago Paartherapie, theoretische Konzepte der positiven Psychologie sowie der emotionsfokussierten Paartherapie und Erkenntnisse aus der neuropsychologischen Forschung und asiatischen Liebetechniken. Der Mix aus theoretischem Input, Schilderungen beruflicher wie privater Erfahrungen der Autor*innen und konkreten Anleitungen, wie Sie als Paar tiefer miteinander in Verbindung kommen können, ergibt ein Werk, das kurzweilig zu lesen ist.

Die Lebensqualität wird maßgeblich dadurch beeinflusst, wie gut ein Paar in der Lage ist, mit Herz und Körper zu lieben. Beim Großteil der Paare zeigen sich Missverständnisse und Konflikte nicht nur in der verbalen Kommunikation, sondern auch in der Sexualität. Im Buch wird auf die Hintergründe der Beziehungsdynamik, die zu Schwierigkeiten führen, eingegangen. Dadurch entsteht ein tieferes Verständnis für die eigene Realität und für jene der liebsten Person. Für den konstruktiven Umgang mit den Herausforderungen der Liebe bietet das Buch konkrete Anleitungen.

Hier eine kleine Kostprobe:

Wir alle empfinden Präsenz als eine der größten Liebesgaben, die wir einander überreichen und empfangen können. Wir fühlen uns geliebt, gehalten und wahrgenommen. Wir können durchatmen, loslassen, uns entspannen ... und lieben.

Weil Liebe und Verbindung aber ohne prä-sente, achtsame Aufmerksamkeit abnehmen, laden wir Sie zu einer achtsamen Begegnung zum Thema Präsenz ein. Denn obwohl ein Präsenzsensoren zur Grundausstattung aller gesunden Menschen gehört, haben viele Erwachsene verlernt, entsprechende Signale zu deuten oder zu verstehen. Ihnen ist im Alltag oft nicht mehr klar, wie sie Präsenz und deren Bedeutung für ihre Beziehungen erkennen.

Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt laden Sie ein: Erforschen Sie Ihre Wahrnehmung von Präsenz. Erkunden Sie zunächst für sich, wie sich Präsenz in Ihrem Leben und Ihrer Beziehung bemerkbar macht, und teilen Sie Ihre Erkenntnisse anschließend miteinander.

Übung zu achtsamer Begegnung: Präsenz (Dauer ca. 15 Minuten)

- Präsent zu sein bedeutet für mich ...
- Wenn ich präsent bin, fühle ich mich ...
- Ich erlebe dich als präsent, wenn du ...
- Wenn ich dich als präsent erlebe, schätze ich daran ...
- Wenn ich dich als präsent erlebe, fühle ich mich ...
- Wenn ich mich nach deiner Präsenz sehne, brauche ich ...
- Ich verhindere meine eigene Präsenz durch ...
- Ich verhindere meine eigene Präsenz, weil ...

Mit ihrem Buch machen die Autor*innen Mut, den Herausforderungen einer Partnerschaft bewusst zu begegnen – denn es ist aus ihrer Sicht auch und gerade in langjährigen Beziehungen möglich, auf allen Ebenen unverschämt glücklich zu sein. Als Ergänzung zum Buch und für die spielerische Pflege der Beziehung gibt es die „Glücksbox“ - 52 Karten zu den wichtigsten Themen, die in einer Partnerschaft auftauchen.



Mag. Elisabeth Gatt-Iro
Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach, Imago Therapeutin und Imago Workshop Presenterin



Mag. Dr. Stefan Gatt
Coach & Trainer für Team- und Führungskräfteentwicklung, Fotograf, Abenteurer, Imago Facilitator und Imago Workshop Presenter

A-4020 Linz, Tummelplatz 15
Tel. 0664 1449746, 0664 2105095
www.challengeoflove.at

Seit 1998 sind die beiden ein Paar und haben miteinander zwei wundervolle Töchter. Wie alle Paare und Familien haben auch sie nicht nur viele Höhen durchlebt, sondern auch Tiefen. Sie haben erkannt, dass es wichtig ist, sich den Herausforderungen der Liebe jedes Mal aufs Neue zu stellen, und entwickeln so ihr persönliches Potenzial und das ihrer Beziehung. Seit 2008 arbeiten sie gemeinsam mit Paaren, die sie auf ihrer Abenteuerreise der Liebe unterstützen, und erleben diese Tätigkeit als große Bereicherung.

IMAGO THERAPEUT*INNEN

IN ÖSTERREICH

WIEN



Dr. Astrid Bartolot-Zips
Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin

A-1010 Wien, Mahlerstraße 7/19
A-2325 Pellendorf bei Himberg
Teichgasse 3 (NÖ)
+43 (0) 699 18049436
office@astrid-zips.at
astrid-zips.at



Em. Univ. Lektor Dr. Peter Battistich
Psychotherapeut (Systemische Familientherapie, körperorientierte Gestalttherapie)

A-1070 Wien, Mariahilferstraße 88a/1/6
A-1010 Wien, Rathausstraße 11
+43 (0) 676 305 78 12
psychotherapie.at/battistich



Dr. Sabine Bösel
Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie), Klinische und Gesundheitspsychologin

A-1080 Wien, Maria Treu Gasse 1/5
+43 (0) 1 402 17 00 10
beziehungswiesegluecklich@boesels.at
boesels.at



Roland Bösel
Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie)

A-1080 Wien, Maria Treu Gasse 1/5
+43 (0) 1 402 17 00 10
beziehungswiesegluecklich@boesels.at
boesels.at



Mag. Evelin Brehm
Psychotherapeutin (Psychoanalyse)

A-1180 Wien, Staudgasse 7
+43 (0) 1 942 61 52
evelin@brehmsimago.eu
brehmsimago.eu



Mag. (FH) Klaus Brehm
Psychotherapeut (EAP)

A-1180 Wien, Staudgasse 7
+43 (0) 1 942 61 52
klaus@brehmsimago.eu
brehmsimago.eu



Julia Brodacz, MSc
Psychotherapeutin (Integrative Therapie)

A-1070 Wien, Lerchenfelderstr.113/3
A-3100 St. Pölten, Bahnhofpl. 14/1 (NÖ)
+43 (0) 650 2248442
julia@brodacz.at
therapie.brodacz.at



Peter Cubasch, MSc
Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie, Integrative Therapie)

A-1050 Wien, Grüngasse 13
+43 (0) 676 638 72 87
peter@cubasch.com
cubasch.com



Cornelia Cubasch-König, MSc
Psychotherapeutin (Bewegungs-, Integrative Gestalt- und Integrative Therapie)

A-1050 Wien, Grüngasse 13
Tel. +43 (0) 676 757 22 46
cornelia@cubasch.com
cubasch.com



Dr. med. Charles Hershkowitz
Psychiater Psychotherapeut

A-1190 Wien, Hofzeile 16/5
+43 (0) 660 458 9212
doc-hershko@A1.net
paarcoaching.wien



Maria König-Eichhorn
Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)

A-1130 Wien, Friedenszeile 50
+43 (0) 664 311 62 78
maria_koenigeichhorn@yahoo.de
beziehungswiese.net



Mag. Dr. Ria Mensen
Psychotherapeutin (Psychodrama), Klinische- und Gesundheitspsychologin, Mediatorin

A-1030 Wien, Salmgasse 5/6
+43 (0) 1 31 93 579
info@riamensen.at
riamensen.at



Werner Pitzal
Psychotherapeut

A-1140 Wien, Diesterweggasse 2/7
+43 (0) 676 313 88 06
office@pitzal.at
pitzal.at



Mag. Susanne Pointner
Psychotherapeutin (Existenzanalyse), Psychologin

A-1140 Wien, Einwanggasse 23/12
+43 (0) 664 183 39 84
praxis@susanne-pointner.at
susanne-pointner.at



Mag. Anna Reinfeld
Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie), Sexualtherapeutin i.A.

A-1230 Wien, Perchtoldsdorferstraße 11/22
+43 (0) 664 2018010
reinfeld@anna-reinfeld.at
anna-reinfeld.at



Mag. Maria Richter-Zima
Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)

A-1130 Wien, Wattmanngasse 7/6
A-2531 Gaaden, Skodagasse 11 (NÖ)
+43 (0) 660/651 56 38
info@mariarichtertzima.com
mariazima.com



Ursula Scarimbolo-Savera (i.Z.)
Psychotherapeutin i. A. u. S.

A-1150 Wien, Clementinengasse 24
A-2522 Oberwaltersdorf, Schloss-See II, 70-76 (NÖ)
+43 (0) 664 112 77 37
ursula@meta-morphosis.at
meta-morphosis.at



Prof. Dr. Gerti Senger
Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

A-1190 Wien, Strehlgasse 32
+43 (0) 1 479 12 38
gerti-senger.at



Eva Vukovics (i.Z.)
Psychotherapeutin (Körperorientierte Psychotherapie, Trauma- und Sexualtherapie)

A-1020 Wien, Castellezgasse 16/8
+43 (0) 699 12 11 14 56
eva.vuk@chello.at
psyonline.at/vukovics_eva

NIEDERÖSTERREICH



Dr. Michael Hutter
Klinischer und Gesundheitspsychologe, Imago Professional Facilitator

A-3040 Neulengbach, Hauptplatz 4/6
+43 (0) 664/462 65 41
michaelh@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at



Mag. Erwin Jäggle
Psychotherapeut (Systemische Familientherapie)

A-2340 Mödling, Friedrich Schiller-Straße 65
A-2721 Bad Fischau, Institutsgasse 11
+43 (0) 676 491 24 59
erwin.jaeggel@myimago.at
myimago.at



Barbara Kratochwil, MSc
Psychotherapeutin (Integrative Therapie)

A-3100 St. Pölten, Kerensstraße 17/13
+43 (0) 676 6627173
barbara_kratochwil@yahoo.de
barbara-kratochwil.at



Imago Therapeut*in
Psychotherapeut*in oder Klinische und Gesundheitspsycholog*in mit abgeschlossener Zusatzausbildung zur/zum zertifizierten Imago Therapeut*in.

Imago Berater*in
Lebens- und Sozialberater*in mit abgeschlossener Ausbildung zur/zum zertifizierten Imago (Paar) Berater*in sowie Imago Professional Facilitator.

Imago Professional Facilitator
Bezeichnung für Menschen mit unterschiedlichem Berufshintergrund, die im Rahmen des Imago Professional Facilitator Trainings zertifiziert wurden, um Imago in ihrem jeweiligen Berufsfeld auszuüben.

Das -Symbol steht bei all jenen Imago Therapeut*innen und Imago Professional Facilitators, welche im laufenden oder vorhergehenden Jahr an einer von der Imago Gesellschaft Österreich anerkannten Imago Fortbildung teilgenommen haben.

I.Z.: in Zertifizierung



IMAGO THERAPEUT*INNEN

IN ÖSTERREICH

NIEDERÖSTERREICH



Ing.ⁱⁿ Mag.^a Claudia Pommer
Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie,
Sexualtherapie),
Psychologin
A-3100 St. Pölten, Wienerstraße 15/1
+43 (0) 699 110 803 83
claudia.pommer@wavenet.at
psychotherapie-pommer.at



Mag.^a Eva Renoldner-Gansch
Psychotherapeutin
(Systemische
Familientherapie)
A-3580 Horn, Im Naturpark 7
Tel. +43 (0) 664 27 42 481
eva.renoldner@aon.at
psyonline.at/renoldner-gansch



Franz Ritter, MAS, MSC
Psychotherapeut
(Bioenergetik, Gestalt)
A-2620 Neunkirchen, Breitergasse 6
+43 (0) 664 320 06 88
franz.ritter@naikan.com
imagozeit.at



Eva Wessely
Psychotherapeutin
(Gestalttherapie)
A-3400 Kierling,
Hauptstraße 53/2/12
A-1080 Wien, TZ 8, Maria Treu Gasse 1
+43 (0) 650 250 00 25
eva@partner-imago.at
partner-imago.at

BURGENLAND



Valéria Dr. Bodóné Horváth
Diplomierte Sexual-
therapeutin und
Sozialpädagogin
A-7051 Großhöflein, Koglgasse 12
H-1088 Budapest, Puskin u. 14-16
+43 (0) 650 440 13 00
valeria.bodo@paar-therapie.eu
paar-therapie.eu



Dr.ⁱⁿ Christine Csamay
Klinische und
Gesundheits-
psychologin
A-7431 Bad Tatzmannsdorf,
St. Martin Straße 12
A-8020 Graz, Prankergasse 3 (Stmk)
+43 (0) 664 421 74 68
office@christine-csamay.at
christine-csamay.at



Irmtraud Langer, MSc
Psychotherapeutin
(Psychodrama)
A-7000 Eisenstadt, Krautgartenweg 3
+43 (0) 680 312 08 62
info@irmtraudlanger.at
irmtraudlanger.at

STEIERMARK



Dr. Günther Bitzer-Gavornik
Psychotherapeut
(Integrative/Gestalt
Therapie), Lebens- und
Sozialberater
A-8010 Graz, Schillerstraße 6
+43 (0) 664 18 22 773
bitzer-gavornik@institut-impuls.at
institut-impuls.at



Dr.ⁱⁿ Martina Gavornik
Psychotherapeutin
(Integrative Gestalt-
therapie), Ärztin für
Allgemeinmedizin
A-8010 Graz, Schillerstraße 6
+43 (0) 664 530 55 96
martina.gavornik@institut-impuls.at
institut-impuls.at

OBERÖSTERREICH



Mag.^a Elisabeth Gatt-Iro
Psychotherapeutin
(Körperorientierte
Psychotherapie)
A-4020 Linz, Tummelplatz 15
+43 (0) 664 144 97 46
e.gatt-iro@challengeoflove.at
challengeoflove.at



Marianne Häidinger
Psychotherapeutin
(EMDR, Existenz-
analyse und Logo-
therapie)
A-4400 Garsten (Christkindl),
Wögererweg 15
+43 (0) 699 120 473 71
mahaid@gmx.at



Mag. Walter Leeb
Psychotherapeut
(Systemische
Familientherapie)
A-4152 Sarleinsbach, Am Südhang 1
+43 (0) 699 107 31 178
w.leebe@gmx.at



DSA Ute Niß-Aigner
Psychotherapeutin
(Systemische
Familientherapie)
A-4813 Altmünster,
Brennbichstraße 10
+43 (0) 699 81470702
uteniss@aon.at



Helena Pawloff
Psychotherapeutin
(Konzentrierte
Bewegungstherapie)
A-4310 Mauthausen, Parkstraße 23
A-6832 Sulz/Röthis
Raiffeisenstraße 7a (VlbG)
+43 (0) 664/300 11 33
info@lemniskate.at
lemniskate.at



Christine Schallauer
Psychotherapeutin
(Transaktionsanalytische
Psychotherapie)
A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
+43 (0) 7234 832 20
christine_schallauer@hotmail.com
beziehungsarbeit.at



Dr. Maximilian Schallauer
Psychotherapeut,
Klinischer und
Gesundheitspsychologe
A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
+43 (0) 7234 832 20
max.schallauer@aon.at
beziehungsarbeit.at

TIROL



Dr.ⁱⁿ Bettina Fraisl
Klinische und Gesund-
heitspsychologin
A-6020 Innsbruck, Schöpfstraße 19
+43 (0) 664 917 57 76
willkommen@bettina-fraisl.at
bettina-fraisl.at



Mag.^a Brigitta Pöschl
Psychotherapeutin
(Psychoanalyse)
A-6020 Innsbruck, Tempelstraße 14
+43 (0) 699 11 32 71 06
Brigitta.Poeschl@aon.at
psyonline.at/oeschl_brigitta



Davine Bonowski
Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG)
D-49078 Osnabrück,
Uhländstrasse 17a
+49 (0) 1707 190 361
praxis@beziehungsraum.eu
beziehungsraum.eu



Irene Christen
Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG)
D-85665 Moosach, Höglsteig 4
+49 (0) 8091 53 92 76
info@glueckliche-beziehungen.de
glueckliche-beziehungen.de



**Dipl. Soz. Päd./
Soz. Arb. Melanie Haselow**
Heilpraktikerin für
Psychotherapie
D- 85665 Moosach, Höglsteig 4
+49 (0) 8093 903837
info@melaniehaselow.de
paar-sein-leben.de



**Dipl. Soz. Päd./ Soz.
Arb. Rahel Jüttner**
Heilpraktikerin für
Psychotherapie
D-87629 Füssen, Borhochstraße 19b
+49 (0) 151 555 897 69
info@paarspektive.com
paarspektive.com



Rebekka Meyboden
Heilpraktikerin für
Psychotherapie
D-28870, Fischerhude,
Am Mühlenberg 9
+49 (0) 172 4141656
info@rebekka-meyboden.de
imago-bremen.de



Natalie Viaux
Heilpraktikerin für
Psychotherapie
D-10243 Berlin, Karl-Marx-Allee 81
+49 (0) 172 4141656
talk@imagotherapyberlin.de
imagotherapyberlin.de



Mag.^a Brigitta Pöschl
Psychotherapeutin
(Psychoanalyse)
A-6020 Innsbruck, Tempelstraße 14
+43 (0) 699 11 32 71 06
Brigitta.Poeschl@aon.at
psyonline.at/oeschl_brigitta

IMAGO BERATER*INNEN UND PROFESSIONAL FACILITATORS

IN ÖSTERREICH

WIEN



Mag.^a Ursula Dallamassl
Lebensberaterin i.
A.u.S., Systemische
Aufstellungen, Coach
A-1110 Wien,
Kaiser-Ebersdorferstraße 160/9
+43 (0) 680 321 99 16
kontakt@ursuladallamassl.at
ursuladallamassl.at



Doris Deixler
Einzel-, Paar- und
Gruppenbegleitung,
Supervision, Traumata
A-1020 Wien, Castellezgasse 9/1
A-2116 Ernstbrunn
Laaerstraße 8/5 (NÖ)
+43 (0) 699 100 66828
kunsttherapie@dorisdeixler.at
dorisdeixler.at



Ingrid Dorfmeister
Lebens- und Sozial-
beraterin, Einzelbera-
tung, Paarberatung
A-1040 Wien, Soul Sisters,
Goldeggasse 2/5
+43 (0) 664 277 24 29
dorfmeister@lebensseminare.at
lebensseminare.at



Christine Floyd
Arbeitsbereich
Jugendliche im Beruf
A-1210 Wien, Sandrockgasse 61
+43 (0) 699 150 547 18
dcfloyd@gmx.at
fotostudiofloyd.at



David Floyd
Neue Berufsorientierung
i.d. International
Community, Coaching
A-1210 Wien, Sandrockgasse 61
+43 (0) 699 100 130 26
dcfloyd@gmx.at
fotostudiofloyd.at



Sabrina/Mina Krzyska
Dipl. Sozialpädagogin,
Einzel-, Gruppen- und
Familiencoaching
A-1090 Wien, Spittelauer Platz 1/15
+43 (0) 676 6624110
sabrina_krzyska@yahoo.de



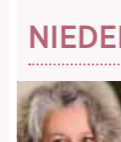
Martin Rotter
Lebens- und Sozialbera-
ter i. A.u.S., Berater,
Trainer
A-1170 Wien, Arnethgasse 13
+43 (0) 664 839 43 65
martin@rotter-beratung.at
rotter-beratung.at



Sonja Rotter
Lebens- und Sozial-
beraterin, Paar- und
psychologische
Beratung
A-1150 Wien, Preysinggasse 48/12
+43 (0) 650 500 60 70
sonjarotter@gmx.at
imago-coaching.at



Ilka Wiegrefe
Lebens- und Sozial-
beraterin, Gewalt-
prävention & Bezie-
hungskultur in der
Schule
A-1140 Wien, Heideweg 8
+43 (0) 416 93 23
info@team-praesent.at
team-praesent.at



Erika Bradavka
Dipl. Ehe- Familien-
und Lebensberaterin
A-3040 Neulengbach, Hauptplatz 4/6
+43 (0) 664 279 24 47
erikab@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at



Monika Lewitsch, MA, MMc
Lebens- und Sozialbera-
terin i.A.u.S., Unterneh-
mens- und Organisa-
tionsentwicklung
A-2232 Deutsch-Wagram,
Franz-Mair-Straße 47
+43 (0) 699 103 362 16
monika.lewitsch@re-consult.at
re-consult.at



Petra Reifeltshammer
A-2352 Gumpoldskirchen,
Wiener Straße 90
+43 (0) 664 434 50 49
termin@chooselife.at
chooselife.at



Susanne Wagner
Lebens- und
Sozialberaterin i. A.u.S.
A-3233 Kilb, Kettenreith 2
+43 (0) 676 840376333
termin@wagnersusanne.at
wagnersusanne.at

OBERÖSTERREICH



Mag. Dr. Stefan Gatt
Arbeitsbereich
Wirtschaft
A-4020 Linz, Tummelplatz 15
+43 (0) 664 210 50 95
office@challengeoflove.at
gatt-ce.at

KÄRNTEN



Mag.^a Marion Mörtl, MA
Beratung, Burnout
Prävention, Begleitung
in Beziehungsfragen
A-9020 Klagenfurt,
Sponheimerstraße 7
+43 (0) 650 284 9201
praxis@marionmoertl.com
marionmoertl.com

Die hier angeführte Liste von **Imago Therapeut*innen**, **Imago Berater*innen** und **Imago Professional Facilitators** in Österreich und Deutschland wurde auf Basis freiwilliger Kostenbeiträge erstellt.

DIE HIER GENANNTE UND WEITERE
IMAGO THERAPEUT*INNEN IN DEUTSCHLAND
SIND IM INTERNET ZU FINDEN UNTER:
WWW.IMAGO-DEUTSCHLAND.DE

DIE VOLLSTÄNDIGE LISTE PRAKTIZIERENDER
IGÖ-MITGLIEDER IST ZU FINDEN UNTER
IMAGO ÖSTERREICH:
IMAGOAUSTRIA.AT/EXPERTINNEN

GENERATIONEN im DIALOG

VERSÖHNEN - HEILEN - WACHSEN



Die Stärkung von Beziehungen - besonders in Familien und zwischen den Generationen - ist uns ein Herzensanliegen. Wir, ein erfahrenes Team engagierter Psychotherapeuten, unterstützen Sie in einem einzigartigen und bewährten Workshop oder im Einzelsetting, damit ein gutes Miteinander in Ihrer Familie gelingen kann.

www.generationen-dialog.com



Sigrid und Georg Wögerbauer, zwei Mitglieder der Imago-Community, haben den Verein „Dialog mit Itete“ gegründet, der seit 15 Jahren ein Schulprojekt im Süden Tansanias mit Internatsbetrieb für 200 Kinder und Jugendliche ermöglicht.

Bildung, Nahrung und Wohnen sind eine solide Prävention von Aids und Armut! Durch Ihre Spende unterstützen Sie den Schulbetrieb in Itete und fördern so nachhaltige Entwicklung.

Nähere Infos unter

www.dialogmititete.at

www.facebook.com/dialogmititete

Spenden-Konto „Dialog mit Itete“

IBAN: AT62 3299 0000 0384 8991

BIC: RLNWATWWZWE

Bequem zuhause üben mit
www.paarseminar-daheim.at

Imago Dialog im Alltag

Imago Elternschule

Entspannte Erotik

www.paarseminar-daheim.at



DIGITALISIERUNG Ihrer Belege

HFP Klientenportal - zukunftsweisende Technologie,
spart Ihnen Zeit und Geld!

Mit dem HFP Klientenportal bleiben Ihre Belege immer für Sie griffbereit und Ihre Buchhaltung ist stets auf dem aktuellen Stand. Belege scannen - im HFP-Klientenportal uploaden - Auswertungen downloaden, ... egal, ob Sie im Büro sitzen oder unterwegs sind - durch die Belegbox sind Ihre verbuchten Belege jederzeit und ortsunabhängig digital verfügbar!

www.hfp.at

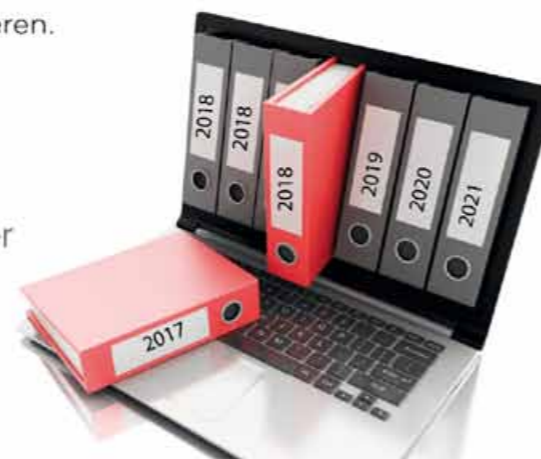
Gerne können Sie uns für ein kostenloses Erstgespräch kontaktieren.



Mag. Andrea Klausner
andrea.klausner@hfp.at
+43 1 716 05-729

HFP Steuerberatungs GmbH
1030 Wien | Beatrixgasse 32

HFP
Steuerberater



Steuerberater und Sponsor der Imago Gesellschaft Österreich.

Ambivalente Gefühle & Probleme im Umgang mit Geld?

Ist der Umgang mit dem Thema Geld in Ihrer Beziehung zum Liebeskiller geworden? Wofür ist es ein Symbol?

♥ IMAGO & GELD ♥

für eine gesunde & bewusste Beziehung mit Geld in
Partnerschaft & Wirtschaft
www.HealthyMoneyAcademy.com

Der Geld & Lebensstil Archetypen Test,
gemeinsame Strategien für den täglichen Umgang mit
Geld & spezielle Dialoge rund um Geld & Gefühle
fördern Klarheit & Entspannung.

Termin: Workshop „Das Paar & der Tanz mit dem Geld“
bei der VPA Tagung „Paare in Bewegung“
05. - 06.10.18 in Linz



Ursula Scarimbolo-Savera
www.HealthyMoneyAcademy.com · www.meta-morphosis.at

Praxis in Wien & Niederösterreich (Oberwaltersdorf)
0043 664/112 77 37 · ursula@HealthyMoneyAcademy.com

Lieben heißt auch: „Gemeinsam gestalten“

Weg vom Dilemma ...

- kommentarlos Vorwürfe runterschlucken
- die emotionalen Mauern aufrecht erhalten
- den Perfektionismus ertragen
- Lustlosigkeit hinnehmen
- Schuldfragen klären



... hin zu neuem Glück?

Dich geliebt, gesehen und gehört fühlen,
sexuelle Erfüllung finden und glücklich sein!

Dann sei mutig
und tu etwas für dein Glück!

„Unsere Krisen möchten wir
nicht missen, denn sie haben
uns zu den Beziehungsexperten
gemacht, die wir heute sind!“

Sonja & Martin
Rotter



IMAGO Paarberatung
www.imago-coaching.at



IMAGO WORKSHOPS

Die Imago Workshops für Paare oder Singles mit geprüften und zertifizierten Workshopleiter*innen

In den Singles- oder Paarworkshops hören Sie Vorträge, sehen Demonstrationen über neue Formen der Kommunikation, werden auf Fantasiereisen begleitet und erfahren, welche Auswirkungen Ihre persönliche Geschichte auf Ihre Beziehung hat. Und Sie lernen, was Sie tun können, um glücklich in Beziehung zu leben. Geprüfte und zertifizierte Workshopleiter*innen garantieren Vertraulichkeit und Sicherheit in jedem original „So viel Liebe, wie du brauchst“ Imago Workshop für Paare und im Imago Workshop „Die Liebe, die du suchst“ für Singles.

IMAGO WEITERBILDUNG

Imago Weiterbildung für Psychotherapeut*innen, Psycholog*innen und andere Berufsgruppen

Regelmäßig finden in Wien berufsbegleitende Trainings zu zertifizierten Imago Paartherapeut*innen und zu zertifizierten Imago Professional Facilitators für die Anwendung von Imago in speziellen Berufsfeldern statt. Die Clinical Instructors Evelin und Klaus Brehm begleiten Sie bei Ihrem Weg der intensiven Integration von Imago in Ihr persönliches und berufliches Leben.

Informationen und Termine: www.imagoaustria.at/vertiefen/ausbildung/

WORKSHOP TERMINE

PAARWORKSHOPS

Dr.ⁱⁿ Sabine & Roland Bösel Tel. 01/402 17 00-10 www.boesels.at	15. – 17.06.18 21. – 23.09.18 23. – 25.11.18	Reichenau an der Rax Reichenau an der Rax Reichenau an der Rax
Mag.^a Evelin & Mag. (FH) Klaus Brehm Tel. 01/9426152 www.brehmsimago.eu	27. – 29.04.18 15. – 17.06.18 28. – 30.09.18 16. – 18.11.18	Wien Wien Wien Wien
Cornelia Cubasch-König, MSc & Peter Cubasch, MSc Tel. 0676/7572246 www.cubasch.com	25. – 27.05.18 08. – 10.06.18 06. – 08.07.18 07. – 09.12.18	Wien Bregenz Salzburg/Bad Dürnberg Wien
Dr.ⁱⁿ Bettina Fraisl & Dr. Clemens Benedikt Tel. 0664/9175776 www.bettina-fraisl.at	09. – 11.11.18	Aldrans/Innsbruck
Mag.^a Elisabeth Gatt-Iro & Mag. Dr. Stefan Gatt Tel. 0664/1449746 www.challengeoflove.at	08. – 10.06.18 19. – 21.10.18	St. Johann am Wimberg St. Johann am Wimberg
Mag. Erwin Jäggle Tel. 0676/4912459 www.myimago.at	27. – 29.04.18 15. – 17.06.18	Völkermarkt Wiener Neustadt

Christine & Dr. Maximilian Schallauer Tel. 07234/83220 www.beziehungsarbeit.at	08. – 10.06.18 12. – 14.10.18 30.11. – 2.12.18	Waxenberg/Linz Waxenberg/Linz Waxenberg/Linz
Mag.^a Maria Richter-Zima & Ing. Michael Richter Tel. 0660/6515638 www.mariarichterzima.com	25. – 27.05.18 03. – 05.08.18 09. – 11.11.18	Wien Wien Wien

SINGLEWORKSHOPS

Mag. Erwin Jäggle Tel. 0676/4912459 www.myimago.at	07 – 08.07.18 08. – 09.09.18	Seitenstetten Wr. Neustadt
Cornelia Cubasch-König, MSc & Peter Cubasch, MSc Tel. 0676/7572246 www.cubasch.com	12. – 14.10.18	Wien
Eva Wessely Tel. 0650/2500025 www.dialogwerkstatt.eu	22. – 24.06.18 02. – 04.11.18	Wien Wien