

Imago

Imago Spiegel · eine Zeitschrift der Imago Akademie Österreich

Slow Sex – der Liebe lauschen

Lebendige Sexualität – wie auf Dauer?

Liebe annehmen – eine Kunst?



GEMEINSAM
ERBLÜHEN
MIT IMAGO



Liebe Mitglieder, liebe Imago Interessierte!

„Sexuelle Intimität bedeutet im Grunde, dass jede Person beim Liebesakt genauso sensibel für sich selbst wie für den Partner, die Partnerin wird.“

(Amana + Krishnananda Trobe)

Dauerhaft lebendige Sexualität und Intimität miteinander zu leben, ist für viele Paare eine große Herausforderung. Tammy Nelson, Autorin mehrerer Bücher zu Imago und Sexualität, widmet ihren Artikel in dieser Ausgabe der Arbeit mit Paaren, die wenig oder keinen Sex haben und gegen den Status quo etwas unternehmen möchten. Yella Cremer plädiert dafür, Slow Sex in jeder Beziehung als eine Möglichkeit zu kultivieren, achtsamen und entspannten Sex zu leben, um dem häufigen Leistungsdruck in der Sexualität entgegenzuwirken. Die Scham, die uns immer wieder den Zugang zu unserer (sexuellen) Lebenskraft verstellt, erkunden Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt.

Worauf wir uns einstellen müssen, wenn wir Veränderung anstreben und uns in eine Imago Paartherapie begeben, beleuchten Evelin und Klaus Brehm in der Rubrik Nachgefragt. Gabriele Lackinger und Othmar Kopp erzählen auf berührende Weise von ihren persönlichen Erfahrungen mit einer Imago Paartherapie. In der Bücherecke stellen wir dieses Mal *Liebe annehmen – eine Kunst?* von Harville Helen und Helen LaKelly Hunt vor – ein Buch, das dazu einlädt, die unbewussten Mechanismen zu bearbeiten, mit denen wir selbst das Glück sabotieren, das wir uns so wünschen.

Wir bedanken uns bei Natascha Nina Freund, die den Imago Spiegel 2022–23 redaktionell unterstützt hat, und heißen Viktoria Papez, die bereits diese Ausgabe tatkräftig mitgestaltet hat, in unserem Redaktionsteam herzlich willkommen!

Eine anregende Lektüre wünscht

Bettina Fraisl
Für das Redaktionsteam



Liebe Kolleginnen und Kollegen der Imago Gesellschaft Österreich, liebe Imago Interessierte!

Wir freuen uns sehr über die rege Teilnahme an den Vorträgen und Workshops bei den vergangenen Imago Tagen. Sie standen unter dem Motto „Imago und Sexualität“ und haben heuer im Mai im Kardinal König Haus in Wien stattgefunden. In der aktuellen Ausgabe gibt es einige der dort präsentierten Themen zum Nachlesen.

Da nach den Imago Tagen immer vor den Imago Tagen ist, sind die Vorbereitungen für die Imago Tage 2024 bereits in vollem Gange.

Diese werden das, was Imago so besonders macht, unter dem Titel „Imago meets ...“ zum Inhalt haben: die Begegnung zweier Welten. Es erwartet uns ein spannendes Wochenende im wunderschönen und neu ausgebauten Seminarhotel Retter in Pöllauberg in der Steiermark.

So wird es ein bestimmt hochinteressantes Wochenende, bei dem es um die Begegnung von Imago mit anderen therapeutischen Richtungen und Lebenshaltungen gehen wird.

Wir freuen uns sehr darüber, ankündigt zu dürfen, dass wir hochkarätige Expert*innen zu Themen wie Körpertherapie, Philosophie, Brainspotting, aber auch Polyamorie und Mobbing gewinnen konnten. In diesem Sinne freue ich mich auf viele inspirierende Begegnungen und bedanke mich für Ihr und euer Interesse an den Angeboten der Imago Gesellschaft Österreich.

Isabella Auinger-Schneider,
Schriftführerin
Für den Vorstand der IGÖ

Imago Spiegel 33 Inhaltsverzeichnis Seite

Nachgefragt:

Evelin und Klaus Brehm
„Warum ist es auch mit
einer Imago Paartherapie
herausfordernd, als Paar
etwas zu verändern?“ 3

Tammy Nelson

Zur Arbeit mit Paaren, die wenig
oder keinen Sex haben 4

Paare erzählen

Unsere Erfahrungen mit Imago 9

Yella Cremer

Slow Sex – der Liebe lauschen 10

Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt

Authentische, lebendige Sexualität
in Paarbeziehungen –
wie kann das gelingen? 14

Bücherecke:

Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt

Liebe annehmen – eine Kunst? 19

Imago Expert*innen

in Österreich
und Deutschland 20

Termine

Imago Paar- und
Singleworkshops 24

NACHGEFRAGT

„Wir haben jetzt schon einige Stunden Imago Paartherapie hinter uns. Doch es verändert sich nichts. Es ist immer noch genauso schwierig wie vorher. Warum ist das so?“

Evelin und Klaus Brehm antworten:

Wer eine Imago Paartherapie beginnt, der möchte, dass sich etwas ändert. Und das möglichst schnell. Das ist verständlich, denn Beziehungskonflikte sind für die wenigsten Paare angenehm. Warum Veränderung so schwierig ist? Das ist bei jedem Paar anders. Hier einige häufig auftretende Gründe und was man*frau dagegen tun kann.

Üben

Wer etwas anderes erleben will als bisher, der*die muss auch etwas anderes tun! Wer das Gleiche tut, bekommt immer dasselbe. Beziehungskonflikte sind Ergebnisse davon, wie ein Paar miteinander umgeht. In einer Imago Paartherapie versuchen wir, den bisherigen Umgang durch Lernen und Üben des Imago Dialogs hin zu Wertschätzung und gegenseitigem Verständnis umzugestalten. Wenn ein Paar zu Hause übt, was es in der Therapiesitzung lernt, verändert sich meist sehr schnell etwas.

Das eigene Verhalten ändern

Jeder Mensch ist 100% verantwortlich für seine eigene Verhaltensänderung. Denn es gibt nur eine Person, deren Verhalten wir wirklich ändern können, nämlich uns selbst. Darauf zu warten, dass der*die Partner*in sich verändert, führt meistens zu Stillstand und wechselseitiger Blockade. „Ich würde ja, wenn du nur ...!“ Damit bleiben die gegenseitige Abhängigkeit und der Status quo erhalten.

Glaubenssätze reflektieren

Glaubenssätze helfen, die Welt und uns selbst leichter zu verstehen. Doch solche Überzeugungen haben eine Geschichte und sind nicht immer hilfreich für das Hier und Jetzt. Hier einige oft gehörte Beispiele: „Du bist genauso wie dein Vater, das wird sich nie ändern!“ Oder auch: „Ich kann nicht auf deine Bedürfnisse eingehen, so viel Nähe halte ich nicht aus!“

Solche Gedanken kommen meistens aus der Vergangenheit und setzen sich in der Zukunft fest. Glaubenssätze bilden ein inneres Netzwerk der Stabilität. Sie sind miteinander verknüpft und erzeugen ein Selbstbild, das sich vielleicht nicht gut, aber meistens vertraut und sicher anfühlt. Deswegen ist es nicht leicht, solche Überzeugungen zu hinterfragen, denn wenn sich ein Glaubenssatz verändert, hat es Auswirkungen auf das gesamte Selbstbild.

Und schließlich noch:

Geduld

Veränderung ist so launisch wie das Wetter im April. Sie braucht Zeit, Bewusstsein und Geduld – und Geduld steht heute nicht gerade an vorderster Front, oder? Aber in der Paartherapie ist sie essenziell. Veränderungen kommen nicht über Nacht, weder in unserem Verhalten noch in unserer Beziehungsdynamik. Also einfach weiterüben, dann wird es gut. So oder so.



© photo-simonis.com

Mag.^a Evelin Brehm

Psychotherapeutin, Imago Paartherapeutin, Workshop Präsentierin, Senior Clinical Instruktor

Mag. (FH) Klaus Brehm

Psychotherapeut (EAP), Imago Paartherapeut, Workshop Präsentier, Senior Clinical Instruktor

A-1180 Wien
Staudgasse 7
Tel. 01 9426152

www.brehms.eu

.....

Evelin und Klaus Brehm betreiben in Wien ihr Therapie- und Seminarzentrum *brehms+zentrum*. Seit 1999 arbeiten sie gemeinsam als Imago Paartherapeut*innen, später auch als Imago Workshop Präsentier*innen. Sie sind Mitglieder der internationalen Imago Faculty und Ausbilder*innen für Imago Paartherapie im deutschsprachigen Raum. Vor über zehn Jahren haben die beiden das Imago Professional Facilitator Training entwickelt, um auch Menschen aus anderen Berufsfeldern zu ermöglichen, Imago in ihrer jeweiligen Profession anzuwenden.



ZUR ARBEIT MIT PAAREN DIE WENIG ODER KEINEN SEX HABEN

TEXT **TAMMY NELSON**
ÜBERSETZUNG **VIKTORIA PAPEZ**

Mangelndes oder unterschiedliches Verlangen ist das häufigste Problem, das Paare in die Sexualtherapie führt. Das Problem der geringen oder nicht übereinstimmenden Libido kann für Therapeut*innen eine Herausforderung darstellen, da die Ursache systemischer Natur sein kann und sich nicht in einer einzelnen Sitzung oder mit Hausaufgaben behandeln lässt. Es ist wichtig, die Ursache von Lustproblemen zu verstehen, und auch von Vorteil zu wissen, was man gegen eine Low-Sex-Beziehung tun kann.

Als klinische Sexologin frage ich Paare in einer Sitzung als Erstes, wann sie das letzte Mal Sex hatten und wie er war. Das gibt beiden Partner*innen die Erlaubnis, über Sex zu sprechen und zu wissen, dass ein Gespräch über Intimität nicht nur erlaubt, sondern in der Therapie auch erwünscht ist. Sexualität ist kein Thema, das vermieden werden oder auf Sitzungen warten sollte, und wir müssen uns nicht stunden- oder tagelang durch Erklärungs- oder Einführungsmaterial arbeiten, um zu persönlicheren Fragen zu

gelangen. Die meisten Menschen reagieren positiv auf diese direkte Art von Fragen.

Meine Aufgabe als Sexual- und Paartherapeutin ist es, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, indem ich direkte, zeitgemäße Aufklärung und Beratung zu den Themen sexuelle Gesundheit und Wohlbefinden anbiete und Paaren helfe, über Begehren, Fantasie und Konfliktlösung zu kommunizieren. Dies hilft Paaren, ihre sexuellen Herausforderungen zu meistern und Intimität aufzubauen.

Manche Paare kommen mit Konflikten zu den Sitzungen, andere benötigen einfach die Erlaubnis, ihre sexuellen Probleme zu besprechen, um die Leidenschaft und Lebendigkeit zwischen ihnen wachsen zu lassen. Die Behandlung von Paaren mit geringem sexuellem Verlangen kann eine elementare Aufklärung darüber beinhalten, wie jede*r von ihnen sich eine positive intime Beziehung vorstellt, sowie grundlegende Beratung oder Coaching dazu, wie sie einander ihre Wünsche und Fantasien mitteilen können.

Paare, bei denen nicht nur die Sexualität wegfällt, sondern Berührungen generell nicht mehr stattfinden, können den*die Therapeut*in entmutigen, da nicht alle auf die gleichen Maßnahmen ansprechen. Fast alle profitieren jedoch davon zu lernen, offener und ehrlicher über ihr Sexualleben zu sprechen. Berührungen in die Hausaufgaben einzubauen kann eine Herausforderung sein und ist nicht immer angezeigt, z.B. wenn ein Paar häusliche Gewalt erlebt hat oder wenn es sich jahrelang gemieden hat. Den Paaren zu sagen, sie sollen einfach nach Hause gehen und Sex haben, was manche Therapeut*innen empfehlen, kann Paare zu früh demotivieren, sodass sie entweder die Therapie oder ihre Ehe aufgeben.

Ein offenes Gespräch über Sex hilft jedoch fast immer. Unabhängig davon, welchen sprachlichen oder kulturellen Hintergrund Paare haben, scheint es eine allgemeine Wahrheit zu sein, dass Partner*innen am wenigsten mit der Person über Sex sprechen, mit der sie Sex haben. Wenn der*die Therapeut*in ihnen in der ersten Sitzung die Erlaubnis gibt, über Sex zu sprechen, und sich entspannt damit zeigt, können Grenzen

und Scham abgebaut und Sicherheit im Ausdruck von Wünschen und Bedürfnissen gewonnen werden.

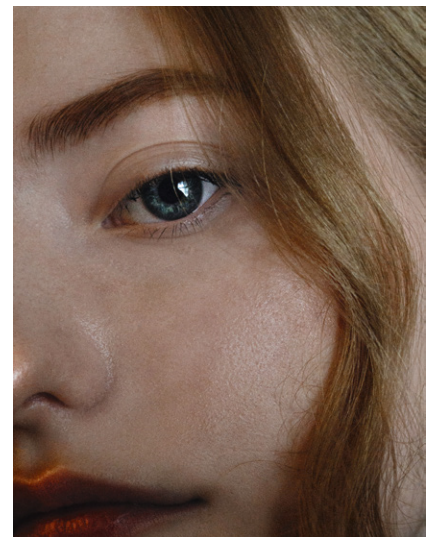
In den meisten Fällen können Unterschiede, was das sexuelle Verlangen betrifft, im Rahmen einer systemischen Therapie behandelt werden. Es ist wichtig, das komplexe Zusammenspiel der Faktoren zu verstehen, die zu geringem sexuellem Verlangen und mangelnder Zufriedenheit in einer Beziehung beitragen. Sexlose Beziehungen können viele Ursachen haben, darunter körperliche oder psychologische Faktoren oder auch der soziale und kulturelle Kontext. Externe Faktoren wie Stress, finanzielle Probleme oder Beziehungskonflikte sowie gesellschaftliche Normen, Erwartungen in Bezug auf Geschlechterrollen und sexuelle Orientierung können dazu beitragen. Frauen können sich beispielsweise unter Druck gesetzt fühlen, ihre Rolle als Elternteil zu priorisieren und ihr eigenes sexuelles Verlangen zu vernachlässigen. Männer wiederum können sich unter Druck gesetzt fühlen, sexuelle Leistungen zu erbringen, und Angst oder Scham empfinden, wenn sie dazu nicht in der Lage sind.

Drei Therapiephasen: Krise, Erkenntnis, Vision

In der Anfangsphase der Therapie kommen Paare in einer Krise zur Therapie. Eine*einer oder beide haben beschlossen, dass sie genug Probleme haben und Hilfe brauchen, oder sie waren bereits bei anderen Therapeut*innen, die ihnen nicht geholfen haben, da viele Paartherapeut*innen sich auf die emotionale Beziehung konzentrieren und die erotische Bedeutung der Beziehung außer Acht lassen.

In der Krisenphase der Behandlung können beide Partner*innen intensive Emotionen und Groll empfinden, weil sie sich missverstanden, verlassen, zurückgewiesen oder verraten fühlen. Diese Gefühle können Distanz schaffen und die Freude an der intimen Beziehung, aber auch am täglichen Leben verringern.

Wenn der*die Therapeut*in offen und direkt nach dem Thema Sex fragt, kann dies sowohl über gescheiterte Versuche, das Problem allein zu lösen, als auch über die Geschichte möglicher früherer Therapien



Paaren zu sagen, sie sollen einfach nach Hause gehen und Sex haben, was manche Therapeut*innen empfehlen, kann Paare zu früh demotivieren, sodass sie entweder die Therapie oder ihre Ehe aufgeben.

Aufschluss geben. Dann wird sich das Paar entweder gegenseitig die Schuld daran geben, die Schuld für das Problem auf sich nehmen oder die Schuld einer außenstehenden Person oder einem außenstehenden Problem zuschieben, z. B. einer Affäre oder der Pornografie. Diese Schuldzuweisungen können das eigentliche Problem verschleiern, das vielleicht mehr mit Erregungsstörungen, Erektionsstörungen oder vaginalen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr zu tun hat. Es könnte aber auch ein Vorwand für Alkoholmissbrauch oder verschreibungspflichtige Medikamente sein, die die sexuelle Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Der*die Therapeut*in kann der „Opfer-Täter*in“-Geschichte aufmerksam zuhören und nach Hinweisen darauf suchen, wo die Schwierigkeiten ihren Anfang genommen haben und wie das Paar mit ihnen umgegangen ist. Durch Fragen nach der vermuteten Ursache des Problems, wie es sich jetzt anfühlt und wie sie sich die ideale Lösung vorstellen, können die Partner*innen die



Das Loslassen der alten Version von Sexualität und die Hinwendung zu einem reiferen, lohnenderen Sexualleben kann Teil der neuen Vision einer dauerhaften intimen Beziehung sein.

Kontrolle über die Therapie übernehmen und über das positive Behandlungsergebnis entscheiden.

In der zweiten Phase der Behandlung, der Erkenntnis-Phase, sollte die Therapie die tieferliegende Bedeutung des geringen sexuellen Verlangens in der Beziehung erforschen. Es können Geschichten von Verrat, Trauma, Untreue, Krankheit oder anderen Problemen sein, bei denen Intimität zu einem Tauschhandel geworden ist anstatt genussvoll zu sein. Sexualität kann hier in drei Kategorien eingeteilt werden: Beziehungs-, Erholungs- und Fortpflanzungssex. Bei Konflikten, die aufgrund von Beziehungsproblemen auftreten, beschreiben Paare ihre Verbitterung oder Distanzierung und geben einander die Schuld für das Problem. Hier kann mithilfe des Imago Dialogs das Problem beleuchtet und dadurch gegenseitiges Verständnis und Validierung gefördert werden. Wenn es sich um ein Erholungsproblem handelt, ist der

Sex nicht mehr befriedigend. Es ist nicht pathologisch, unbefriedigenden Sex nicht mehr zu wollen. Wenn man sich also darauf konzentriert, die gemeinsame Sexualität zu verbessern und die Leidenschaft in der Beziehung zu erhöhen, beinhaltet dies auch die Beschäftigung damit, wie Änderungen vorgenommen werden können, etwa im Laufe des Älterwerdens oder wenn Langeweile sich einstellt. Falls die Wurzeln der Low-Sex- oder sexlosen Beziehung im Bereich der Fortpflanzung angesiedelt sind, werden diese eher anatomischer Natur sein, wie z. B. prä- oder postnatale und hormonelle Umstellungen, Menopause oder Andropause, Erregungs- oder Orgasmusprobleme oder medikamentöse Veränderungen. Fragen der sexuellen Erregung oder des sexuellen Verlangens können alle drei oder eine Kombination dieser drei Bereiche der Sexualität betreffen: Beziehung, Erholung und/oder Fortpflanzung.

In der dritten Phase der Therapie wird erforscht, wie eine neue Vision für die Beziehung aussehen könnte. Eine solche Vision enthält sowohl eine langfristige erotische Wiederbelebung als auch eine aktualisierte Monogamie-Vereinbarung, um für beide Partner*innen auf Basis der in den ersten beiden Phasen geleisteten Arbeit eine nachhaltige sexuelle Beziehung zu schaffen. Eine neue Monogamie-Vereinbarung ist eine Möglichkeit, mit Strategien für ein neu strukturiertes erotisches Leben in der Beziehung zu starten. Dies kann z. B. eine wöchentliche Verabredung zum Sex, mehr Abwechslung oder einen veränderten Blick auf das Thema Sexualität beinhalten. Sex kann sich im Alter, bei Krankheit oder bei veränderten Fähigkeiten wandeln. Das Loslassen der alten Version von Sexualität und die Hinwendung zu einem reiferen, lohnenderen Sexualleben kann Teil der neuen Vision einer dauerhaften intimen Beziehung sein.

Strategien und Interventionen

Innerhalb dieser drei Behandlungsphasen – der Krise, der Erkenntnis und der Vision – gibt es Strategien und Interventionen, um die Lust zu steigern und die Angst vor Sex zu verringern. Je nach Diagnose können die Hausaufgaben einen täglichen Check-in, eine wöchentliche Verabredung zum Sex oder persönliche Aufgaben umfassen.

Einige Betroffene beschreiben, dass sie eine Form von "Lustdiskrepanz" erleben, bei der jede*jeder Partner*in eine andere Art oder ein anderes Tempo der sexuellen

Verbindung wünscht. In einer fortlaufenden Therapie können auch unterschiedliche Erwartungen in der Beziehung angesprochen werden. Wenn es Unstimmigkeiten über den Umfang oder die Art der gemeinsamen Sexualität gibt, kann es vorkommen, dass der*die unzufriedene Partner*in zur Befriedigung seiner*ihrer Bedürfnisse auf Affären oder Selbstbefriedigung ausweicht. Es ist wichtig, die Bedeutung sexueller Differenzierung zu verstehen und zu akzeptieren. Die Erkenntnis, dass es Unterschiede bezüglich sexuellen Verlangens und sexueller Vorlieben gibt, kann dazu beitragen, eine neue sexuelle Beziehung zu beginnen, in der jede*jeder den*die andere*n als ein Individuum mit unterschiedlichen Fantasien und Bedürfnissen sieht. Partner*innen müssen nicht die gleichen Dinge wollen, um ihr Sexualleben zu genießen. Anstatt zu versuchen, den*die Partner*in zu ändern, können Paare gemeinsam daran arbeiten, die Bedürfnisse und Vorlieben des*der anderen zu verstehen, und Wege finden, diesen entgegenzukommen.

Bei verheirateten Paaren, die zusammenleben, wird eine Ehe als sexlos definiert, wenn sie weniger als 14 Mal pro Jahr Sex haben. Manche Paare sind auch mit weniger Sex zufrieden, solange die Qualität stimmt. Einigen Statistiken zufolge gibt es in 15 bis 20% aller Ehen irgendwann einmal sexlose Phasen, d. h. mindestens sechs Monate lang keine Sexualität im Verlauf der Beziehung. Dies schließt einen Mangel an Sex aufgrund von Krankheit, Geburt oder Trennung nicht mit ein. Es gibt auch Beziehungen, die völlig berührungslos sind, was für Paare noch schwieriger sein kann als zwar keinen Sex miteinander zu leben, aber immer noch zärtlich zueinander zu sein.

Im Rahmen einer laufenden Therapie im Hinblick auf Low-Sex-Beziehungen besteht das Ziel darin, fortlaufend die zugrundeliegenden Faktoren, die zum Problem beitragen, anzugehen. Dazu kann es gehören, die Beziehungsdynamik zu erforschen, Kommunikationsprobleme anzusprechen und externe Stressfaktoren zu identifizieren, die sich auf das Sexualleben des Paares auswirken. Imago Paartherapie in Verbindung mit Sexualtherapie kann dazu beitragen, die Kommunikation zu verbessern, die sexuelle Intimität zu steigern und die Zufriedenheit zu erhöhen, indem Dialoge darüber geführt werden, wie neue sexuelle Erfahrungen gemacht werden können oder mit verschiedenen Sexualpraktiken experimentiert

werden kann. Dies beginnt mit erotischer Kommunikation über Fantasien und der Orientierung an Vergnügen und Intimität anstatt an Leistung oder dem Erreichen bestimmter Ergebnisse.

Eine Verabredung zum Sex ist ein guter Anfang, um Intimität zu üben. Ein Sex-Date ist ein regelmäßiges wöchentliches Zeitfenster, das eine Art körperlicher Verbindung enthält, aber zunächst keinen Geschlechtsverkehr beinhalten sollte. Wenn sich Paare regelmäßig zum Sex verabreden, ermöglicht dies kontinuierlich intime Berührungen, und die Therapie kann damit außerhalb des Behandlungsraums auf praxisnahe Weise fortgesetzt werden.

Vielen Paaren, die lange Zeit, Monate oder Jahre, keinen Sex hatten, fällt es vielleicht schwer, eine solche Verabredung zu vereinbaren. Auch manche Therapeut*innen empfinden es als unangenehm, dies vorzuschlagen. Für Paare kann es jedoch herausfordernder sein, die Therapie fortzusetzen, wenn sie zu Hause keinerlei Intimität praktizieren. Die sexuelle Vermeidung wird weitergehen, wenn sie jedwede Art sinnlicher Berührung zurückweisen. Es kann hilfreich sein, jede Woche in der Sitzung darüber zu sprechen, welche Themen dabei aufgetaucht sind.

Der*die Therapeut*in sollte nach Ablenkungen und unbewusstem Sabotageverhalten fragen. Oft baut ein*eine oder beide Partner*innen Mauern auf, errichtet Barrieren oder macht es auf andere Weise unmöglich, eine erfüllende Erfahrung zu machen. Wenn dies geschieht, ist es wichtig, diese Prozesse gemeinsam zu reflektieren und zu erkunden, damit das Paar seine Muster erkennt und die Verantwortung für sein paradoxes Ergebnis übernimmt.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sinnliches und erotisches Vergnügen zu erleben. Wenn Erregung oder Orgasmus als Ziel wegfallen, wird die Erfahrung weniger stressig. Die Konzentration auf Berührung ohne Leistungsdruck kann dem Kreislauf von Angst und daraus resultierender sexueller Funktionsstörung vorbeugen. Wenn der Leistungsdruck vom Tisch und aus dem Schlafzimmer verschwindet, kann sich das Paar ganz auf das Vergnügen konzentrieren.

Schlussbemerkungen

Wie viel Sex ist zu viel und wie viel ist zu wenig? Jeder*jede Partner*in bestimmt sein*ihr eigenes Ideal, wenn es um intime Beziehungen geht. Nach der Entdeckung der Ursache für mangelndes Verlangen erhält der Unterschied eine neue Bedeutung, die im Grunde weniger mit Leistung als mit Lustwiderstand, Lustvermeidung oder Lustverweigerung zu tun hat. Diese Strategien halten das Paar in seinem Dilemma fest, wiederholen aber in Wirklichkeit alte Beziehungsmuster aus der Kindheit und können Botschaften rund um Schuld, Scham und Glaubenssätze zum Thema "Verdienen" von Lust sein. Eine Therapie kann Paaren helfen, die zugrunde liegenden Lebensgeschichten zu beleuchten.

Durch die Betonung des Kontexts sexueller Differenzierung und Kommunikation kann ein systemischer Ansatz Paaren praktische und wirksame Strategien für die Behandlung von Low-Sex-Beziehungen bieten. Ob in der Paartherapie, in der Einzeltherapie oder in Form von Hausaufgaben und Ressourcen, Paare können in einer Therapie sowohl Unterstützung als auch Anleitung bekommen, wie sie ihre sexuelle Intimität und die allgemeine Zufriedenheit in ihrer Beziehung verbessern können.



Tammy Nelson, PhD

Psychotherapeutin, Sexual- und Paartherapeutin, Autorin, Direktorin des Integrative Sex Therapy Institute

325 N Larchmont Blvd #387
Los Angeles, CA 90004, USA
tammy@drtammynelson.com

drtammynelson.com

Tammy Nelson ist die Autorin von sechs Büchern, darunter *Open Monogamy; Co Creating Your Ideal Relationship Agreement, Integrative Sex & Couples Therapy, When You're the One Who Cheats, The New Monogamy; Redefining Your Relationship After Infidelity, and Getting the Sex You Want; Shed Your Inhibitions and Reach New Heights of Passion Together.*

Sie ist seit fast 30 Jahren in privater Praxis tätig, eine zertifizierte Sexologin, Sex- und Paartherapeutin und Imago Beziehungstherapeutin. Tammy ist Direktorin des Integrative Sex Therapy Institute und Mitglied des Lehrkörpers des California Institute Integral Studies Sex Therapy Program sowie Direktorin des PhD- und Master-Programms in Humaner Sexualität und Sexualtherapie an der Daybreak University in Südkalifornien.

Sie ist Gastgeberin des Podcasts The Trouble with Sex und eine TEDx-Sprecherin.



Literaturempfehlung:

NELSON, T (2008) *Der Sex meiner Träume. Mit dem Imago-Dialog zu neuer Leidenschaft.* Dörfles: Renate Götz.

NELSON, T (2016) *Treue neu denken: Individuelle Ansätze als Chance nach einem Seitensprung.* Dörfles: Renate Götz.

Die englische Originalfassung finden Sie online unter: www.imagoaustria.at/imago-spiegel-1/artikelsammlung/englischsprachige-artikel

26. BIS 28. APRIL 2024
HOTEL RETTER
PÖLLAUBERG

Imago
Tage 2024



IMAGO MEETS ...

imagocongress.at

IMAGO Ausbildungen

mit Evelin und Klaus Brehm

IMAGO Clinical Track für Psychotherapie (auch mit PartnerIn)

IMAGO Professional Facilitator für Training, Coaching, etc.



Termine für kostenlose Infoabende,
ausführliche Informationen und
Anmeldunterlagen finden Sie im
Internet unter: www.brehms.eu

brehms⁺imago
paartherapie und mehr

Staudgasse 7 1180 Wien Tel.+43(1)9426152 www.brehms.eu

ERFAHRUNGEN MIT IMAGO PAARE ERZÄHLEN

Was war für euch der Anlass, mit einer Imago Paartherapie zu beginnen?

Wir kennen und lieben uns seit 15 Jahren. Viele Gemeinsamkeiten verbinden uns. Unsere Lebenssituation, Beziehung und Alltag veränderten sich durch unser beider Pensionierung und durch zwei schwere Krebserkrankungen von Othmar.

In den letzten Jahren lebten wir mehr in der Hölle als im Himmel. Gegensätze prallten aufeinander, Unverständnis, Streit und Konflikte bestimmten unsere Beziehung. Auf und ab und hin und her, bis es zur (halbherzigen) Trennung kam.

Freund*innen berichteten uns von ihren Erfahrungen mit einer Imago Paartherapie. Wir ließen uns in einem Gespräch dazu beraten und trafen die Entscheidung für eine Imago Paartherapie.

Wann habt ihr mit der Imago Paartherapie begonnen, und was war das Ziel?

Vor einem Jahr. Unser Ziel war es, Verständnis dafür zu erlangen, warum es trotz so vieler Gemeinsamkeiten und gefühlsmäßig liebevoller Anziehung so schwierig ist, glücklich miteinander zu leben. Und gemeinsam Werkzeuge und Möglichkeiten zu entwickeln, um den Teufelskreis zu durchbrechen.

Wie seht bzw. erlebt ihr den*die Partner*in jetzt anders als früher?

Wir nehmen uns im Wissen um unsere jeweiligen Lebenserfahrungen, Entwicklungen und Geschichten verständnisvoller wahr und bringen uns mehr Achtsamkeit entgegen. Wir erleben ein Wahrhaben der realen Person der/des Anderen mit abgespeckten Erwartungshaltungen an das DU, das vieles erleichtert. Wir erleben uns mehr und mehr als aktive Gestaltende unserer Beziehung.

Welche Elemente von Imago haben euch am meisten weitergebracht?

Das Wissen, dass Zuhören, Spiegeln und Wertschätzen im Alltag umgesetzt werden müssen, um zu wirken. Durch das Aufarbeiten, Hören und mitfühlende Verstehen



unserer vergangenen Lebensumstände entwickeln wir ein besseres Verständnis füreinander.

Wie hat sich eure Beziehung durch Imago verändert? Was habt ihr mit eurer Imago Arbeit bisher erreicht?

Durch das Bewusstsein, dass Beziehung aktives Gestalten von beiden Seiten braucht, ändert sich die Form des Miteinander und der Auseinandersetzung. Es gibt wieder Hoffnung für die Zukunft und Freude dem/der Anderen zu begegnen.

Erreicht haben wir, trotz wiederkehrender Rückschläge, unsere Gemeinsamkeiten in den Vordergrund zu rücken und durch die neu entdeckten Möglichkeiten wieder aufeinander zuzugehen. Immer wieder dieses: ‚Aha, schon wieder ... Stopp, wir beginnen neu!‘

Euer berührendster Moment?

Othmar: Einer meiner berührendsten Momente war, als mir bewusst geworden ist, wie wichtig und schön es ist, Gabi zu halten, ihr nah zu sein und zu wissen, wir gehören zusammen.

Gabi: Es gibt viele Momente, die mich berühren. Die Ehrlichkeit, die Offenheit, die Einsicht und das Verständnis Othmars. Dieses Näherrücken, das mir die Sicherheit gibt

In dieser Rubrik

erzählen Paare von ihren Erfahrungen mit einer Imago Paartherapie/ Paarberatung, indem sie Fragen beantworten, die das Redaktionsteam des Imago Spiegel zusammengestellt und Imago Therapeut*innen/ Paarberater*innen zur Weitergabe zur Verfügung gestellt hat.

Mit Gabriele Lackinger und Othmar Kopp hat Bettina Fraisl gearbeitet.

für ein gutes gemeinsames Leben. Am berührendsten ist dieses starke und liebevolle Band, das unsere Herzen verbindet.

Wem würdet ihr Imago empfehlen?

Allen verliebten Paaren, die vorhaben, eine Liebesbeziehung einzugehen und diese aktiv zu gestalten. Freund*innen, die sich in schwierigen Beziehungen befinden.

Was würdet ihr Paaren empfehlen, die überlegen, mit einer Imago Paartherapie zu beginnen?

Sich in einem Beratungsgespräch zu informieren oder eine Schnupperstunde in Anspruch zu nehmen.

Was wir sonst noch zur Arbeit mit Imago mitteilen wollen:

Unsere Therapeutin ist uns eine wunderbare Begleiterin, Zuhörerin und Lehrerin und bietet uns eine Atmosphäre, in der wir uns wohl und sicher fühlen. Wir sind froh, dieses Wagnis eingegangen zu sein!

Seid ihr damit einverstanden, euren Beitrag mit eigenem Namen und Foto zu veröffentlichen oder lieber anonym?

Gerne mit Namen und Foto.

AUTHENTISCHE, LEBENDIGE SEXUALITÄT IN PAARBEZIEHUNGEN



WIE KANN
DAS GELINGEN?

TEXT ELISABETH GATT-IRO, STEFAN GATT

„Sexuality is
a way of being.”

Alexander Lowen

Innige, liebe- und lustvolle Sexualität auch nach der romantischen Phase miteinander zu erleben, ist eine große Sehnsucht vieler Paare und gleichzeitig eine der größten Herausforderungen in langjährigen Beziehungen. Bleiben Paare an diesem Thema konsequent dran, kommen sie dadurch mit ihrer Verletzlichkeit, alten Wunden und ausweglos erscheinenden Sackgassen in Kontakt. Stellen sie sich diesem Wagnis des gemeinsamen Weges durch so manche Hölle, werden sie letztendlich mit inniger, liebevoller körperlicher Verbindung belohnt, die ihnen ermöglicht, individuell und gemeinsam zu erblühen und ihr Potenzial zu leben. Das Thema Sexualität beschäftigt sehr viele Paare, die in unsere Seminare und in die Praxis kommen. Oft sind es die Frequenz und die Qualität der sexuellen Interaktion, die zu Konflikten, Frustration und in weiterer Folge zu Resignation führt. Hier ein paar Gedanken von uns dazu.

Es gibt ein Sprichwort, das besagt: „Unsere größten Wünsche sind gleichzeitig auch unsere größten Ängste“. Das trifft speziell auf unsere Lebendigkeit, Verbundenheit und Sexualität zu. Wir möchten uns lebendig, unbeschwert, frei, verbunden, sinnlich-sexuell fühlen, und gleichzeitig verbirgt sich hinter diesem Wunsch eine große Angst. Da wir von Natur aus auf Bindung und Verbindung ausgerichtet sind, opfern wir unseren authentischen Selbstausdruck zugunsten der Bindung. Ohne dieses starke, biologisch angelegte Bedürfnis nach Bindung könnten



wir nicht überleben. Gleichzeitig erleben wir uns gerade im Ausdruck unserer innigen Bedürfnisse und Wünsche nach Nähe und Verbundenheit am verletzlichsten. Wir alle haben in unserer Kindheit und Jugend Erfahrungen gemacht, die mehr oder weniger schmerzhaft für uns waren. Auch jene unter uns, die eine wirklich geborgene Kindheit hatten, kennen zumindest mit hoher Wahrscheinlichkeit das Gefühl von Zurückweisung bzw. Herzschmerz durch (erste) Liebespartner*innen. Zudem unterliegen wir in Europa einer kulturellen Prägung durch den Katholizismus. Die Kirche hat zumindest unsere Großeltern-Generation durch Lustfeindlichkeit und Beschämung ihrer Körperlichkeit stark geprägt. Darüber hinaus sind Frauenrechte im privaten Bereich erst seit den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts in Österreich zunehmend gesetzlich verankert, und wir leben nach wie vor in einem patriarchalen System. Wenn wir also in unserer Beziehung über unsere Sexualität sprechen, darf uns bewusst sein, dass dieses Thema nicht nur ein individuelles, sondern auch ein kollektives, soziologisches und historisches ist. Diese Hintergründe und deren Auswirkungen auf den eigenen Beziehungsraum zu betrachten, entlastet viele Paare, da ihnen dadurch bewusst wird, dass es nicht an ihrem individuellen „Versagen“ liegt, warum ihre Sexualität nicht nur von Lust und Leichtigkeit geprägt ist. Wir möchten uns in diesem Artikel auf die individuelle, psychologische Ebene beschränken, denn am meisten beschäftigt uns bei dem Thema Lebendigkeit, Verbindung und Sexualität das Thema Scham (vgl. Heller 2020).

Scham hat viele Gesichter

Scham bezieht sich nicht nur auf Scham in Bezug auf unsere Sexualität. Scham zeigt sich vor allem durch das tief empfundene Gefühl von Minderwertigkeit, das Gefühl nicht zu genügen bzw. etwas nicht zu schaffen. Unse-

re Scham drückt sich in Selbstzweifeln aus: „Ich bin nicht gut genug!“ „Ich schaffe das nicht!“ „Ich bin nicht OK!“, aber auch durch Gefühle der Verzweiflung, Resignation, Hilflosigkeit, Ohnmacht und Frustration. Internalisierte Glaubenssätze wie z.B. „Ich darf keine Bedürfnisse haben!“ „Ich muss mich um die anderen kümmern!“ „Ich darf nicht glücklicher als ... sein!“ „Nur wenn ich viel leiste, bin ich ok und werde geliebt“ usw. erinnern uns ebenfalls an Botschaften, die wir ausgesprochen oder unausgesprochen gehört oder mitbekommen haben.

Wenn wir dem Gefühl der Scham nachspüren und uns bewusst machen, wie oft wir im Alltag generell damit konfrontiert sind, bewirkt das bei vielen Paaren ein großes „Aha“-Erlebnis und erlaubt es, diesem Gefühl, das gerade in unseren innigen, intimen Beziehungen vermehrt auftaucht, bewusste Beachtung zu schenken. Es ist die Scham, die uns in unseren Machtkämpfen verzweifeln lässt, wenn wir nicht mehr weiterwissen und mit unseren Kernverletzungen in Kontakt kommen. Das Gefühl der Scham stammt aus frühen Erfahrungen und kann auch transgenerational über mehrere Generationen hinweg weitergegeben werden. Unsere Bezugspersonen konnten uns aufgrund ihrer eigenen Prägungen mit dem, was wir als Kinder gebraucht hätten, nicht abholen, nicht adäquat darauf reagieren. Das nennen wir Entwicklungstrauma, denn es gab eine beständige Prägung in dieser Zeit, die uns in der Entfaltung unseres Potenzials nicht unterstützt hat.

Scham hindert uns in weiterer Folge daran, als Erwachsene unserer Lebendigkeit und der damit verbundenen Sexualität spontan Ausdruck verleihen zu können. Dadurch, dass wir als Kinder so unglaublich abhängig von der Liebe und dem Wohlwollen, dem Gesehen- und Gehört-Werden durch unsere Bezugspersonen waren, gaben wir alles, um diese Bindung zu unseren Eltern aufrecht

„Unsere größten Wünsche sind gleichzeitig auch unsere größten Ängste“.

Das trifft speziell auf unsere Lebendigkeit, Verbundenheit und Sexualität zu.

zu erhalten. Wir verzichteten dabei auf unsere Lebendigkeit, den Ausdruck unserer Authentizität zugunsten der Bindung, denn diese brauchten wir zum Überleben. Dieses Verhalten setzen wir in unseren intimen erwachsenen Beziehungen fort, weil es unbewusst ist und wir Schutzmuster und Überlebensstrategien gegen dieses unangenehme Gefühl entwickelt haben.

Das heißt, unsere Scham schützt uns vor unserer größten Lebendigkeit! Wir können somit das Auftreten von Scham in ihrem vielfältigen Ausdruck als den roten Faden für unsere Ent-Wicklung wahrnehmen, da sie uns zielsicher zu unserer Lebendigkeit führt. Unsere Schutzmuster und Überlebensstrategien dienen dazu, unsere Scham abzuwehren. Durch Selbstmitgefühl und Mitgefühl mit unserer liebsten Person können wir erkennen, dass die Beschämung, die wir erlebt haben, nichts mit uns zu tun hatte, sondern mit der mangelnden Fähigkeit unserer Umwelt, uns positiv zu spiegeln und auf unsere Wünsche, Bedürfnisse und unsere Lebendigkeit angemessen zu reagieren. Als Kinder beziehen wir



Je mehr du deinem*deiner Partner*in gefallen willst, desto unattraktiver bist bzw. wirst du für sie*ihn.

dieses Verhalten unserer Eltern auf uns und glauben, dass wir nicht richtig sind, dass mit uns etwas nicht stimmt, weil unsere Bezugspersonen uns nicht die Liebe geben, die wir brauchen.

Dabei haben wir normalerweise eine wichtige Reaktion auf die Unterbrechung von Verbindung in unserem Verhaltensrepertoire gespeichert: Protest. Wer Kinder hat, kennt sicherlich den starken Ausdruck von Babys, Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen, wenn sie sich nicht in ihren Bedürfnissen beantwortet fühlen – sie schreien, protestieren und geben ihrem Ärger darüber Ausdruck, dass ihre Bezugspersonen nicht ausreichend mit ihnen in Verbindung sind, denn sonst würden ihre Bedürfnisse wahrgenommen und beantwortet.

Als Erwachsene brauchen wir gerade diesen Zugang zu unserem Ärger und unserer Wut, um unsere Scham zu bewältigen. In diesen Gefühlen steckt unsere Lebenskraft, die

uns den Weg zeigt zu dem, was wir wollen und nicht wollen, wer wir letztendlich sind. Wenn wir uns erlauben, unserem Ärger und unserer Wut auf die Schliche zu kommen und diese letztendlich zu spüren, hilft dieses Gefühl uns, in unsere Selbstwirksamkeit zu kommen und Verantwortung für uns und unsere Beziehung zu übernehmen. Wenn wir uns selbst und unsere*n Partner*in ernst nehmen und lieb haben, dann drücken wir unsere Botschaft des Ärgers angemessen und erwachsen aus. Dadurch differenzieren wir uns von unserem*unserer Partner*in. Wir machen sie*ihn nicht mehr für unser Verhalten verantwortlich, wie wir es in der Symbiose des Machtkampfes üblicherweise tun, sondern wir übernehmen Verantwortung für uns und muten uns zu mit dem, was oder wer wir gerade sind. Wir machen uns unabhängig von den Bewertungen der anderen Person und stehen für uns ein. Wir können uns selbst beruhigen und mit unseren Gefühlen angemessen umgehen. Wir schlucken unsere Gefühle nicht hinunter, agieren sie aber auch nicht unkontrolliert aus, sondern wir bringen unsere Themen auf angemessene Weise auf den Tisch und behandeln dabei uns selbst und unsere*n Partner*in wertschätzend und respektvoll (vgl. Schnarchs Konzept „Mein bestes Selbst“, 1997) Dadurch verlassen wir unsere Komfortzone und befinden uns in unserer Wachstumszone.

Denn: Je mehr du deinem*deiner Partner*in gefallen willst, desto unattraktiver bist bzw. wirst du für sie*ihn.

D.h. du gibst dich nicht mehr mit dem kleinsten gemeinsamen Nenner in eurer Sexualität oder eurer Beziehung zufrieden, sondern du stehst zu dir, deinen Wünschen, Vorlieben, Wahrnehmungen, Gefühlen und Fantasien. Du mutest dich damit auf angemessene Weise zu und bleibst nötigenfalls auch gegen den Widerstand der anderen Person dran. Du lässt dich nicht abbringen von deinen Gefühlen, Wahrnehmungen, Wünschen, sondern nimmst dich selbst und deinen*deine Partner*in ernst.

Denn das ist gewiss: Wenn dich deine liebste Person wirklich liebt, wird sie mit dir wachsen, weil du ihr das wert bist. Und auch du wächst mit der Person, die du liebst.

Im Folgenden haben wir ein paar Tipps zusammengestellt für heterosexuelle Männer und Frauen, da unsere persönlichen Erfahrungen und der Großteil unserer beruflichen Erfahrungen sich in einem heterosexuellen Kontext bewegen.

Tipps für heterosexuelle Männer:

Werde zum besten Liebhaber deiner Partnerin

Reflektiere und dekonstruiere deine persönliche Geschichte in einem Coaching, durch Selbsterfahrung oder Psychotherapie.

Nimm dir bewusst Zeit für dich und deine Partnerin.

Sag erst einmal „Ja!“ zu ihr! Ihr kommt aus dem Machtkampf raus, wenn du zu ihr „Ja“ sagst statt gleich auf vieles mit Widerstand zu reagieren. Natürlich geht es auch gleichzeitig um ein „Ja“ zu dir und die Bereitschaft, euer gemeinsames Wachstumspotenzial, das sich in eurer Sexualität zeigt, zu erforschen.

Dein „Ja“ führt zu deiner und eurer Entspannung.

Bedürftigkeit ist nicht sexy. Wenn du dich abhängig von deiner Partnerin fühlst bzw. ihr sexuellen Druck machst, solltest du dich mit deiner Bedürftigkeit auseinandersetzen. Meist führt uns das in unsere Kindheit und zu Erfahrungen, wo wir einfach zu wenig bekommen haben und dies nun von unserer Partnerin erfüllt haben wollen. Dafür ist sie aber nicht da. Vor allem gibst du dann deine Verantwortung ab und sie kommt in eine Position, die sich für sie nicht gut anspürt – nämlich eine allmächtige Person zu sein, die darüber entscheidet, ob Sex stattfindet oder nicht. Dabei hast du es genauso wie sie in der Hand und kannst es beeinflussen, wie eure sexuelle Verbindung sich gestaltet.

Mach dir jedes Mal, wenn du deine Partnerin berührst, bewusst, mit welcher Intention du ihr begegnest. Berührst du sie, weil du etwas von ihr bekommen möchtest, bedürftig bist – oder weil du ihr etwas geben magst? Wir haben alle eine sehr feine Kompetenz und sensible Antennen dafür, wenn Berührungen bedürftig sind und keine Energie geben, sondern etwas haben wollen. Das spürt sich für die empfangende Person unangenehm an. Hingegen wirken liebevolle Berührungen, die der anderen Person Gutes tun möchten, öffnend auf die empfangende Person.

Entwickle deine Verführungskompetenz: Wie hast du sie zu Beginn umgarnet? Wie sehr bemühst du dich um sie und behandelst sie wie deine Königin?

Deine Präsenz ist wichtig und sexy: Schenke ihr deine Ohren, deine Augen und vor allem dein Herz!

Rede mit ihr über dich, deine Gefühle und das, was dich wirklich beschäftigt. Lass sie in deinem Geist lesen, öffne dich ihr. Du willst ihr Bestes haben, also gib ihr auch dein Bestes – deine Verletzlichkeit, deine Hingabe, dein offenes Herz.

Es gibt kein Ziel, nur den Weg!

Tipps für heterosexuelle Frauen:

Nimm dir Zeit für dich – und verbinde dich mit deinem erotischen Selbst. Was sind deine Wünsche, deine Fantasien? Was brauchst du, damit du bereit bist und dich öffnen kannst?

Wenn ihr ein „Lovedate“ vereinbart habt – denn oftmals ist es in der Hektik des Alltags nicht möglich, dass Sex spontan stattfindet –, dann nimm dir schon ein paar Tage vorher Zeit für dich, um dich aus dem Alltag auszuschwingen und dich mit deiner erotischen, sinnlichen, sexuellen Frau zu verbinden. . . (z. B. bei einem Pflegeritual, einem Bad, einem Spaziergang, erotischer Literatur. . .)

Besonders bei Paaren mit kleineren oder pubertierenden Kindern ist das unglaublich hilfreich – denn in der Hektik und mit den Anforderungen des Alltags verlieren wir meist die Verbindung zu unserer inneren Frau.

Äußere ganz klar deine Wünsche – und gib deinem Partner die Zeit zu lernen.

Nimm deine Sexualität wichtig und gib dich nicht mit den Krümeln (schlechtem Sex)

zufrieden, sondern mach dir bewusst, dass du ein Recht auf den ganzen Kuchen (inkl. Rosinen, falls du die magst) hast. Nämlich dass du genau den Sex haben möchtest und wirst, den du dir zutiefst erwünschst!

Nimm dir Zeit für dich zum Lesen, Tanzen, Schreiben, Singen, Zeit mit deinen Freundinnen und in der Natur. . . das hilft dir, bei dir anzukommen; und je entspannter du bist, desto lustvoller kannst du sein.

Tipps für (heterosexuelle) Paare:

Bewegt euch immer wieder in eure Wachstumszone und mutet euch einander zu – das hält eure Beziehung lebendig und macht euch füreinander anziehend.

Nehmt euch Zeit für eure Liebe – egal was ihr dann mit eurer Zeit anfangt – es muss nicht immer Sex sein.

Macht euch alte Konditionierungen bewusst und werdet euch klar darüber, dass Sexualität so viel mehr ist als „Penis in Vagina“. Auch Umarmungen, Augenkontakt, Streicheln, Küssen, tiefe Gespräche und vieles mehr sind sexuelle Begegnungen. Es gibt so viele Möglichkeiten, wie wir einander Gutes tun können. Unsere Körper sind für die Liebe geschaffen.

Kommt immer wieder in einen Dialog darüber, was ihr an eurer Sexualität schätzt, was ihr mögt, was euch reizen würde auszuprobieren, wovon ihr gerne mehr möchtet, was euch ab-, und was euch antört . . .

Erlaubt euch, alles mit einem Augenzwinkern zu betrachten und in schwierigen Situationen euren Humor nicht zu verlieren. Schließlich geht es um euer gemeinsames Abenteuer und nicht um einen Wettkampf.



Mag.^a Elisabeth Gatt-Iro

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Coach, Autorin, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Paarworkshops) und NARM

Mag. Dr. Stefan Gatt

Sportwissenschaftler, Coach & Trainer für Team- und Führungskräfteentwicklung, Weiterbildungen in Imago (Facilitator, Paarworkshops)

A-4020 Linz, Tummelplatz 15
Tel. 0664 1449746 (Elisabeth),
Tel. 0664 2105095 (Stefan)

www.elisabethgatt-iro.at

www.challengeoflove.at

Seit 1998 sind Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt 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.



Literaturhinweise:

- HELLER, L UND LAPIERRE, A (2013) *Entwicklungstrauma heilen*. München: Kösel
HELLER, L UND DOERNE, A (2020) *Die Befreiung von Scham und Schuld*. München: Kösel
SCHNARCH, D (1997) *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*. Stuttgart: Klett-Cotta
SCHNARCH, D (2020) *Braintalk – wie wir das Gehirn nutzen, um uns selbst und andere besser zu verstehen*. München: Kösel
WOLF, N (2019) *Vagina. Eine Geschichte der Weiblichkeit*. Hamburg: rororo



SLOW SEX

DER LIEBE
LAUSCHEN

TEXT YELLA CREMER

1.

Was ist Slow Sex?

Weniger machen, mehr erleben – das ist Slow Sex in einem Satz. Slow Sex ist erfüllender, entspannter, genussreicher und intensiver Sex. Und darüber hinaus hat er besondere Vorteile: Er funktioniert auch für Paare, deren sexuelle Verbindung brüchig geworden ist, die schon lange keinen Sex mehr hatten, die wenig Zeit haben, erschöpft sind oder mit Leistungsdruck kämpfen. Slow Sex zäumt das Pferd von hinten auf: zuerst die sexuelle Verbindung aufbauen oder stärken – und diese Verbindung kreiert Nähe, Intimität und Verbindung, auch auf allen anderen Ebenen.

Sollten wir nicht alle so eine Art Sex kennen und können? Ich finde ja! Slow Sex sollte viel bekannter sein und ist ein wertvoller Beitrag auf dem Büfett der sexuellen Möglichkeiten.

Kurz gesagt: Slow Sex ist achtsamer, absichtsloser Sex, bei dem der Fokus darauf liegt, den aktuellen Moment maximal zu genießen. „Slow“ ist dabei nicht das zentrale Merkmal, sondern Langsamkeit ist ein Werkzeug, wie die Zeitlupe im Sport. Sie wird eingesetzt, um in wichtigen Momenten ganz genau hinzugucken.

Zentral sind die 4 Prinzipien von

- Absichtslosigkeit
- Präsenz
- Entspannung
- Dem-Genuss-Folgen statt ihn „zu erarbeiten“.

Das führt zu einer intensiveren Wahrnehmung und großer Gelassenheit: Wenn es kein Ziel zu erreichen gibt, habe ich die volle Aufmerksamkeit frei für den Moment.

Um zu beginnen braucht Slow Sex keine Erregung, Lust auf Sex oder „die richtige Stimmung“, sondern die Bereitschaft für körperliche Nähe und Zeit.

Damit hat Slow Sex wesentlich weniger Vorbedingungen als konventioneller Sex und ist leichter anzufangen. Er kreiert die Nähe, die konventioneller Sex braucht, um zu starten. Slow Sex befriedigt andere Wünsche als heißer, orgasmusorientierter Sex und schafft neben Nähe auch Genuss, Bindung und nährt emotional, seelisch und spirituell.

Slow Sex stellt viele Vorannahmen, was guter Sex sei, in Frage: Braucht es Erregung? Ist mehr Erregung besser als weniger? Braucht es für erfüllten Sex eine Erektion? Ist ein

Orgasmus wichtig für guten Sex? Muss ich Lust haben, um mit Sex zu beginnen? Gehört zu gutem Sex möglichst viel Lust? Im Slow Sex ist die Antwort auf all diese Fragen „Nein“.

Weil Slow Sex damit das Konzept von Sex für viele Menschen hinterfragt, braucht es die Bereitschaft, Neues zu lernen und Gewohntes sein zu lassen.

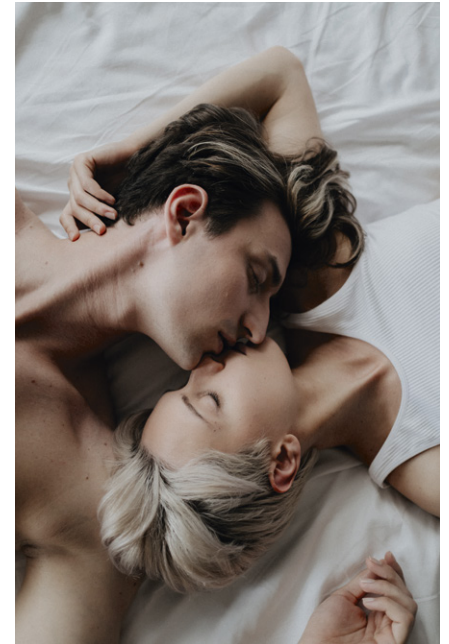
Für welche Paare ist Slow Sex?

Ich halte Slow Sex für eine wichtige Grundausstattung jeder Paarbeziehung, in der lebendige, erfüllte Sexualität langfristig gelebt werden möchte.

Um das zu erklären, differenziere ich den Begriff von „erfüllter Sexualität“. Ich vergleiche Sex gerne mit Essen. Der Vergleich hilft vielen Paaren, eine Nüchternheit zu behalten bei einem Thema, das schnell emotional aufgeladen sein kann. Beim Thema Essen ist uns klar, dass es unterschiedliche Geschmäcker gibt und unterschiedliche Wünsche an das Essen. Es ist völlig normal, dazu passend unterschiedliche Lebensmittel zu wählen, mehr oder weniger aufwändig zubereitet. Manchmal essen wir allein, manchmal mit Menschen. Mit und ohne Tischdecke und Kerzen. Dabei gibt es Unterschiede in der Qualität des Essens, der Qualität der Zubereitung und nicht zuletzt spielt das Setting, in dem gegessen wird, eine Rolle.

All diese Aspekte lassen sich auf den Sex übertragen – und ich halte das für sinnvoll und dienlich, gerade dann, wenn die Sexualität nicht mehr so erfüllt ist, wie beide oder ein Teil es sich wünscht. Wir brauchen Differenzierung.

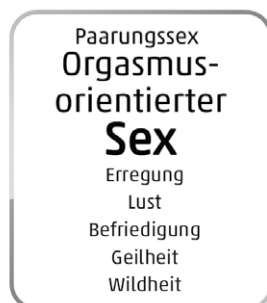
Mit dem Vergleich des Essens ist klar: Selbst das Liebessessen wäre, wenn es das einzige Essen im Angebot ist, bald nicht mehr das



Slow Sex befriedigt andere Wünsche als orgasmusorientierter Sex und schafft Nähe, Genuss und Bindung.

Liebessessen. Und wie beim Essen sollte es unterschiedliche Arten von Sex für unterschiedliche Wünsche geben.

Slow Sex ist in diesem Sinne eine weitere Möglichkeit auf dem Büfett der sexuellen Möglichkeiten, und ich halte ihn für eines der gesunden Grundnahrungsmittel mit Option zur Gourmetversion. Nicht nur, weil Slow Sex Bedürfnisse befriedigt, die anderer Sex nicht befriedigt, sondern auch und besonders, weil Slow Sex funktioniert, wenn



2. Vorgehen



viele andere Arten von Sex nicht mehr funktionieren: wenn die*der Partner*in übermüdet ist, erschöpft ist, nicht in Stimmung ist, Spontaneität nicht funktioniert und/oder romantische Zeit knapp ist.

In jeder Langzeitbeziehung wird es solche Phasen geben, und daher ist es gut, Slow Sex zu kennen, um in so einer Zeit die sexuelle Verbindung nicht zu verlieren. Da viele Paare erst beginnen, Slow Sex zu lernen, wenn solche „schlechten Zeiten“ angebrochen sind, könnte man meinen, Slow Sex sei für „schlechte Zeiten“ gedacht. Doch die Möglichkeiten, sich im Slow Sex weiter zu entwickeln, sind reichhaltig: von dreistündigen Gourmet-Begegnungen, in der Sex in großer Feinheit erlebt werden kann, entspannten Slow Sex Siestas, die eine Tankstelle für Intimität und Entspannung sind, bis hin zu tiefen spirituellen Erlebnissen von Verschmelzung miteinander und der Verbindung zu universeller Liebe ist vieles möglich.

Vorteile für den Mann

Da häufig die Motivation einseitig verteilt ist – eine der beiden Personen zeigt mehr Initiative und Interesse – ist es meiner Erfahrung nach gut, als begleitende Person die andere Person mit spezifischen Argumenten abholen zu können. Die hier beschriebenen Rollen können natürlich auch anders verteilt sein.

Männer berichten mir immer wieder, dass sie erst bemerken, wie groß ihr Druck zu performen war, wenn der Druck wegfällt: eine Erektion zur richtigen Zeit bekommen, die richtige Zeit zu halten, nicht zu früh, aber auch nicht zu spät zu ejakulieren und auf alle Fälle zuerst der Frau einen Orgasmus zu „machen“.

Da gibt es viel, was schief gehen kann. Slow Sex nimmt den Druck raus, es gibt nichts

„richtig“ zu machen. Die einzige „Aufgabe“ ist es, so gut wie möglich den Moment zu genießen.

Was vielen Männern noch wichtig ist: Der Orgasmus ist im Slow Sex nicht grundsätzlich verboten, er ist nur nicht das Ziel. Damit sie überprüfen können, wie sich Sex auch ohne Orgasmus gut anfühlen kann, ist es beim Üben gut, ihn bewusst für eine Weile wegzulassen. Und wenn sich das Paar für andere Arten von Sex als Slow Sex verabredet, kann er natürlich auch das Ziel sein.

Vorteile für die Frau

Viele Frauen atmen erleichtert auf, wenn sie von Slow Sex hören: Entspannung als Grundprinzip hört sich super an. Auch sie erleben Performancedruck, anders als die Männer. Viele Frauen denken, sie sollten mehr Lust spüren: auf Sex und beim Sex. Und wenn die Lust nicht da ist, suchen sie die Schuld bei sich selbst: Mit ihnen ist etwas verkehrt. Was wäre, wenn es vielleicht die Art Sex ist, die unattraktiv ist?

Die Möglichkeit, auch ohne Erregung Sex zu beginnen und die Weisheit des Körpers zu nutzen als Weg, was genau als nächstes geschieht, ist für viele Frauen wie ein genialer Trick, den Körper zu spüren und zu genießen: „Ich muss ja nur da sein“.

Die Epidemie von vorgespielten Orgasmen zeigt ebenfalls, wie sehr Frauen unter Druck stehen. Auch das fällt komplett weg. Die Frau soll sexy sein, um den Mann zu erregen, oder irgendetwas tun, um ihm zu gefallen? Nicht im Slow Sex! Wenn all diese „Arbeit“ wegfällt, ist Raum für entspannten Genuss. Oft zum Erstaunen des Mannes, der bemerkt: Es geht gar nicht darum, 1.000 Knöpfe zu drücken, sondern einfach da zu sein.

Viele Paare kommen zu mir, weil sie von der Magie von Slow Sex gehört oder gelesen haben, und oft, weil sonst nichts mehr geht. Ab und zu kommen Paare, die Slow Sex als eine weitere Option kennenlernen möchten oder die spirituelle Seite von Sexualität vertiefen möchten.

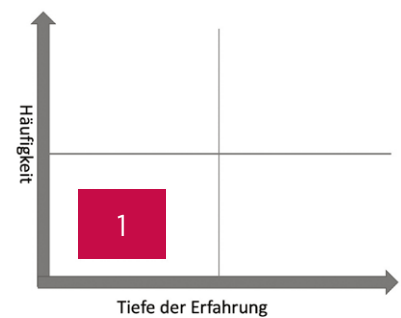
Für die therapeutische Arbeit sind die Paare der ersten Gruppe die relevantesten. Daher beschreibt dieser Artikel die Arbeit mit diesen Paaren.

Lernschritte

Das Liebe Lauschen - Konzept, das ich entwickelt habe, bietet konkrete Schritte zum Erlernen von Slow Sex an.

Diese Schritte umfassen Übungen zur Kommunikation, zu Berührungen und zur Gestaltung einer sexuellen Begegnung. Viele Paare empfinden sie als wertvolle Unterstützung und Führung. Sie sind erleichtert, dass Coaching nicht an der Schlafzimmertür Halt macht und sich traut konkret zu sein.

Dabei sind Schritte stets Angebote, keine Verpflichtungen oder Regeln.



Bereiche des Lernens

Das Liebe Lauschen – Konzept ist für Paare geeignet, denen sowohl körperliche Nähe, emotionale Nähe als auch verbaler Austausch über Sexualität und Intimität ganz fehlt oder nur in geringem Maß vorhanden ist. Obwohl es sich um große, eigenständige Bereiche handelt, zeigt die Erfahrung, dass Paare mit dem Ausblick auf eine erfüllte sexuelle Verbindung schnelle und umfassende Fortschritte machen.

Körperliche Nähe ohne sexuelle Absicht
(Übung z. B. 1-Minuten-Umarmung)

Kommunikation (Übung Zwiegespräche und Wertschätzung)

Berührung und Wahrnehmung, Geben und Nehmen

Die Beziehung priorisieren und Ressourcen zur Verfügung stellen

Vereinbarungen treffen, Date-Nights planen

Unterschiedliche sexuelle Erregungsmodi

Trauma und unser Nervensystem (Übung Schütteln)

Die Grundhaltungen im Slow Sex

Werkzeuge für Präsenz und Achtsamkeit (z. B. Atem)

Sexuelle Begegnungen konkret gestalten

Phasen von Slow Sex

Praktische Tipps (z. B. Positionen, Kissen, Gleitmittel ...)

Mögliche Stolpersteine im Slow Sex und der Umgang damit

Weiterentwicklung im Slow Sex, spirituelle Erfahrungen, Slow Sex Siestas, Mischformen

Bestehende Verhaltensmuster, die zur unerwünschten Situation geführt haben, werden dabei als eine Strategie wertgeschätzt, die zu einem früheren Zeitpunkt die bestmögliche Lösung war. Durch Wertschätzung und Verständnis - anstatt die „Schuldfrage“ zu stellen oder Ausreden zu suchen - ist es für beide leichter, sich auf den Prozess einzulassen. Oft treten so wertvolle Informationen zutage, mit denen es leichter ist, die Vergangenheit liebevoll zu betrachten und gemeinsam einen neuen Weg zu betreten.

Slow Sex als Weg

Im Coaching wird die anfänglich notwendige Theorie möglichst schnell mit konkreten Erfahrungen spürbar gemacht. Diese Erfahrungen sind bewusst sehr kleine Schritte mit großer Wirkung. Denn viele Paare haben tiefgehende Zweifel, ob ein Wandel in ihrer Beziehung möglich ist, und die Motivation wächst mit jeder kleinen, positiven Erfahrung. Das ist oft hilfreicher, als auf einen großen Schritt hinzuarbeiten.

3.

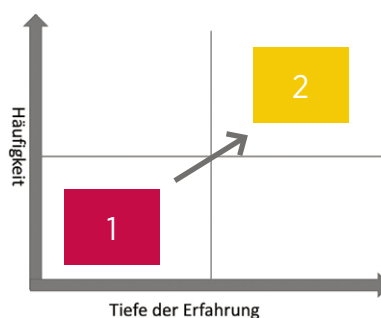
Grenzen im Lernen von Slow Sex

Slow Sex ist kein Allheilmittel für Beziehungen oder Sexualität – genau so wenig wie jede andere Form von Sexualität. Sind die Ausrichtungen der Partner*innen im Leben oder im Bereich der Sexualität zu unterschiedlich bzw. hält ein Teil daran fest, dass nur eine Form der Sexualität richtig oder erwünscht ist, die vom anderen Teil nicht erwünscht ist, wird dies das Lernen von Slow Sex unmöglich machen.

Manchmal führt erst der Lernprozess dazu, die dahinterliegenden Traumata, Ängste und Motive zu erkennen.

In der Begleitung ermutige ich Paare, die Bewusstheit als Bereicherung zu nehmen, denn sie stellt Informationen bereit, auf deren Basis sich ein Paar neu entscheiden kann. Der Satz „The truth will set you free but first it will piss you off“ (Die Wahrheit wird dich befreien, aber zuerst wird sie dich verärgern) trifft dort oft den Kern.

Wie bereits zu Beginn beschrieben, ist Slow Sex eine Art von Sex auf dem großen Büfett der sexuellen Vielfalt. Es ist mir wichtig zu vermitteln, dass Slow Sex nicht der „bessere“ oder „weiterentwickelte“ Sex ist, denn das würde wieder neuen Druck aufbauen.



Viele Paare berichten, dass sie nach der Lernphase Slow Sex dauerhaft als eine willkommene Möglichkeit in ihr Sexleben integriert haben und dass der Lernprozess eine Blaupause für weiteres Lernen und eine gute Kommunikationsmöglichkeit in Sachen Sex ist.



Yella Cremer

Intimitätscoach, Autorin und Anstifterin zu mehr Genuss

D-22359 Hamburg
Claus-Ferck-Str. 4

www.lovebase.com

Mein größtes Geschenk ist ein sexpositiver Raum mit der Erlaubnis, erfüllten Sex auf eine individuelle Art und Weise zu finden. Sex ist nicht die Kirsche auf dem Kuchen, sondern die grundsätzliche Lebenskraft und Quelle für Verbindung, persönliche und spirituelle Entwicklung. Begonnen hat mein Weg vor über 20 Jahren als Tantramasseurin, und ich finde tiefen Sinn darin, Menschen den Weg zu gutem Sex zu ebnet. Als Anstifterin zu mehr Genuss tue ich das mit Büchern, Spickzetteln (Kurzanleitungen), Onlinekursen, Coachings und Workshops.



Literaturempfehlung:

CREMER Y & S (2020) *Liebe würde Slow Sex machen: Sex, der Frauen und Männer wirklich glücklich macht – endlich konkret erklärt.* lovebase

RICHARDSON D (2011) *Slow Sex: Zeit finden für die Liebe.* München: Integral



Seminar „Unverschämt glücklich – mit Herz & Körper lieben“

Erleben Sie Ihre Verbindungsqualität auf neue Art und Weise, sowohl auf Herzesebene, als auch im Bereich Ihrer gemeinsamen Sexualität. Wir unterstützen Sie dabei, sich selbst und einander neu zu begegnen.

Was Sie auf diesem Seminar erwartet ...

- Dialoge für Ihre Verbindung auf der Herzesebene
- Methoden, wie Sie im Hier und Jetzt ankommen, um einander auf der körperlichen Ebene das zu geben, was Sie sich wünschen
- neueste Forschungsergebnisse zum Thema Beziehung, Körper, weibliche und männliche Sexualität
- eine herzliche, spielerische Atmosphäre, die Sie im Prozess unterstützt



Selbstverständlich ist Ihre Privatsphäre an diesem Wochenende geschützt. Das Seminar wird teilweise im Gruppenraum stattfinden, für einige Übungen werden Sie mit Ihrem/ Ihrer PartnerIn Ihr Zimmer aufsuchen.

Nächste Termine:
28.2.-3. März 2024
10.-14. Juli 2024


Weitere Termine auf unserer Website.

Mag. Elisabeth Gatt-Iro & Mag. Dr. Stefan Gatt
Glückliche Beziehungen sind kein Zufall!
www.challengeoflove.at



Inklusion von Geflüchteten durch:

Fußball Theater Kochkurse



PLAY TOGETHER NOW

Deine Spende zählt!
IBAN: AT34 2011 1218 7147 0506
BIC: GIBAATWWX



Propädeutikum ist bei uns möglich!
www.playtogethernow.com



Paarseminare für daheim

Mit punktgenauer fachlicher Unterstützung nach Bedarf
Professionell - zeitlich ungebunden - kostengünstig - bequem zuhause

Zentrum
Beziehungsarbeit
Dr. Max Schallauer & Team
Walding, Oberösterreich

Imago Paarseminare

Imago Paarseminar in 3 online Varianten
Imago Privatseminar / Beziehungskur
Imago Elternseminar online
Paar Segeltörns für die Liebe
[https:// beziehungsarbeit.at](https://beziehungsarbeit.at)

Online Programme für die Liebe

Beziehungs-Check in drei Varianten
Die Liebe stärken und vertiefen
Probleme, Konflikte und Krisen meistern
Lebendige Erotik und Sexualität
<https://lieberetten.com>



INTENSIV-
ANGEBOT
FÜR PAARE

Partnerschaftskrisen könnten eine Chance zu gemeinsamen Neubeginn bringen - vorausgesetzt wir können sie sinnvoll nutzen. Durch die von uns entwickelte traumasensible Paartherapie werden alte Konfliktmuster nachhaltig in eine **liebevolle Partnerschaft** transformiert. In unseren Intensiv-Paartherapien, angeleitet mit **IMAGO-Begegnungs-Coaching** coachen wir Paare in oder nach einer akuten Krise um wieder **Sicherheit, Vertrauen und Erotik** miteinander zu finden - in neuer, achtsamer Begegnung. Diese kurzfristigen Termine bieten wir sowohl für akut Betroffene als für alle, die an der Neubelebung ihrer Partnerschaft interessiert sind.

Paartherapeut: Dr. Peter Battistich

zert. IMAGO-Paar-therapeut, klinischer Psychologe, Gestalt- u. Gruppenpsychotherapeut, zert. Ehe- und Familienberater, Ger. Erziehungsberater nach §95 und §107 AuBStrG

Paartherapeutin: Mag. Eva Scheiber, MSc

Gestaltpsychotherapeutin, Mediatorin, Trauma- und Krisen-therapeutin (BSp), Fortbildung in Imago (Hedy Schleifer, USA), zert.Ger. Erziehungsberaterin nach §95 und §107 AuBStrG, Imago-Therapeutin i.A.

Termine: Kurzfristig jederzeit nach Vereinbarung

Anfrage: +43 676/305 78 12

Ort: Gemeinschaftspraxis 1010 Wien, Rathausstrasse 11

Anmeldung: www.battistich.at/imago
peter@battistich.at M: + 43 676 305 78 12

BÜCHER ECKE

**Liebe annehmen – eine Kunst?
Lass Dich lieben und verändere
dadurch Deine Beziehung**

**von Harville Hendrix, Ph.D. &
Helen LaKelly Hunt, Ph.D.**

Renate Götz Verlag
304 Seiten, Paperback, Format A5
ISBN 978-3-902625-08-3



Fällt es Ihnen schwer, Ihrem Partner, Ihrer Partnerin mitzuteilen, was Sie wirklich brauchen?

Kommt es vor, dass Sie bekommen, was Sie sich wünschen, aber sich aus unerklärlichen Gründen dennoch unzufrieden fühlen?

Ist es schwierig für Sie, zärtliche Gesten, liebevolle Geschenke oder Komplimente von Ihrem Partner, Ihrer Partnerin anzunehmen ohne den unvermeidlichen Satz „Das wäre aber nicht notwendig gewesen“?

Wenn Sie eine dieser drei Fragen mit „Ja“ beantworten, dann wird das Buch *Liebe annehmen – eine Kunst?* Ihnen die Augen öffnen sowie ganz neue Glückshorizonte zeigen ...

Liebe zu schenken ist leichter als Liebe anzunehmen. Bisweilen merken wir gar nicht, wie erfinderisch wir sind, wenn es darum geht, Positives abzuwehren. Schon in unserer Kindheit gewöhnen wir uns daran, nicht zu viel vom Leben zu erwarten. Streng zu uns selbst zu sein, wird zur Normalität.

Erst wenn wir die unbewussten Mechanismen durchschauen, mit denen wir unsere Erfüllung und unser Glück sabotieren, können wir uns innerlich öffnen und den Weg frei machen für echte Veränderungen in unserer Partnerschaft.

Mit Imago kann jede Liebesbeziehung zum Geschenk werden.

Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt begründeten die außergewöhnlich erfolgreiche Imago Paartherapie, einen heilsamen Weg für Paare aller Altersstufen und Lebensumstände. In diesem Buch lassen sie uns an ihren zutiefst persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen über das Schenken und insbesondere das Annehmen von Liebe teilhaben. Die Übungsanleitungen aus dem Buch lassen sich über einen Link in angenehmer A4-Größe ausdrucken.

Leseprobe

Vom Moment der Geburt an lernen Kleinkinder und ihre Eltern, wie sie in einem faszinierenden System von gegenseitigem Austausch das Überleben des Kindes gewährleisten können. Das Kind speichert diese frühen Beziehungserfahrungen und zieht sie im späteren Leben als Bauplan für neue persönliche Bindungen heran. Neben der enormen Bedeutung dieser familienbezogenen Beziehungsmuster werden Partnerschaften mit anderen auch stark geprägt von der Beziehung, in der man zu sich selbst steht.

Ob ein Kind lernt, sich selbst zu akzeptieren oder sich ständig abzulehnen, wird alle späteren Beziehungen, speziell zu Liebespartnern, bis ins letzte Detail beeinflussen.

Je nachdem, wie man sich selbst betrachtet, wird man auch dem Partner mit Anerkennung oder Ablehnung entgegentreten. Schafft man es, seine Beziehung als einen Weg zu mehr Selbstachtung und Selbstvertrauen zu nutzen, dann wird man auch ein besserer Partner sein. Positive Veränderungen in der Beziehung werden immer auch positive Veränderungen im eigenen Leben zur Folge haben.

Im vorliegenden Buch setzen wir diesen Leitfaden unserer psychologischen Forschung fort und erweitern ihn um die Frage, warum viele Menschen solche Schwierigkeiten haben, Komplimente und positives Feedback von ihren Partnern aber auch von anderen Menschen annehmen zu können.

Solange nicht eine gesunde Balance zwischen Geben und Annehmen gefunden oder wiedergefunden wird, kommt jeder Fortschritt in der Partnerschaft zum Stillstand.

Obwohl die Unfähigkeit, Positives anzunehmen zu können, in Liebesbeziehungen oft recht of-

fensichtlich zutage tritt, ist sie keineswegs nur ein Beziehungsproblem. Sie ist ein Persönlichkeitsproblem, das überall zum Vorschein kommen kann. Seien Sie bitte aufmerksam dafür, wann Sie das nächste Mal ein Kompliment zurückweisen, ein Geschenk nicht annehmen können oder in Anbetracht eines großen Lobes peinlich berührt sind. Wenn Sie einen Impuls spüren, einem positiven „Input“ auszuweichen, ist dies ein Zeichen, dass auch Sie mit dem „Annehmen“ Ihre Probleme haben. Die Erläuterungen in diesem Buch werden Ihnen helfen, offener und aufnahmebereiter zu werden, egal, ob Sie in einer Beziehung oder gerade Single sind.



**Harville Hendrix, PhD, und
Helen LaKelly Hunt, PhD**

www.harvilleandhelen.com

Weitere Infos und alle Bücher von Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt in deutscher Sprache finden Sie im Renate Götz Verlag:

www.rgverlag.com

PSYCHOTHERAPEUT*INNEN/PSYCHOLOG*INNEN MIT WEITERBILDUNG IN IMAGO

ÖSTERREICH

WIEN



Astrid Amann, MSc
Psychotherapeutin
(Psychodrama)

A-1060 Wien, Loquaipplatz 9/3/10
+43 (0)676 616 7037
astrid@amannundamann.org
amannundamann.org



Isabella Auinger-Schneider (i.Z.)
Psychotherapeutin in
Ausbildung unter Su-
pervision (Integrative
Gestalttherapie)

A-1080 Wien, Maria Treu Gasse 1/5
A-1120 Wien, Kirchkeldgasse 30/2
+43 (0)681 817 625 24
isabella@auinger-schneider.at
auinger-schneider.at



**Dr. Dominik
Batthyány**
Psychotherapeut
(Existenzanalyse und
Logotherapie)

A-1070 Wien, Kirchengasse 43
+43 (0)676 88088391
batthyany@gmx.at
psychotherapie-batthyany.at
sfu.ac.at/verhaltenssucht



Dr. Peter Battistich
Klinischer und Ge-
sundheitspsychologe,
Psychotherapeut (Sys-
temische Familienther-
apie, körperorientierte
Gestalttherapie)

A-1010 Wien, Rathausstraße 11
+43 (0)676 305 78 12
battistich.at/imago



Roland Bösel
Psychotherapeut
(Integrative Gestalt-
therapie)

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



Dr. Sabine Bösel
Psychotherapeutin
(Systemische Famili-
entherapie), Klinische
und Ge-sundheitspsy-
chologin

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



**Dr. med. Charles
Herschkowitz**
Facharzt für
Psychiatrie, Imago
Relationship Therapist,
English/deutsch

A-1040 Wien, Prinz Eugen Str. 80/12
A-2500 Baden, Gallstraße 16
+43 (0)660 458 9212
+43 (0)680 200 55 92
info@paarcoaching.wien
couples-coaching-vienna.com



**Mag. Christoph
Koder**
Psychotherapeut
(Systemische Familien-
therapie)

A-1040 Wien, Brahmplatz 4/13
+43 (0)664 140 40 20
office@humane-balance.at
humane-balance.at



**Maria
König-Eichhorn**
Psychotherapeutin
(Systemische Familien-
therapie)

A-1130 Wien, Friedenszeile 50
A-9170 Ferlach, Görttschach 11
+43 (0)664 311 62 78
maria_koenigeichhorn@yahoo.de
beziehungswise.net



**Barbara Kratochwil,
MSc**
Psychotherapeutin
(Integrative Therapie)

Wien/NÖ
barbara_kratochwil@yahoo.de
barbara-kratochwil.at



Eva-Pia Laskowsky
Psychotherapeutin
(Systemische Familien-
therapie)

A-1090 Wien, Währingerstr. 68/16
A-2103 Langensersdorf,
Schulstraße 94 (NÖ)
+43 (0)664 4427043
eva-pia.laskowsky@aon.at
laskowsky.at



Mag. Karl Lippert
Personenzentrierter
Psychotherapeut

A-1090 Wien, Berggasse 8/19
+43 (0)676 6864250
klip@aon.at
imago-paartherapie.at



**Dr. Claudia Luciak-
Donsberger**
Psychotherapeutin
(Systemische Famili-
entherapie), Klinische
und Gesundheitspsy-
chologin

A-1140 Wien, Freyenthurmstraße 1/1/1
+43 (0)699 120 083 24
claudialuciakdonsberger@gmail.com
imagodialog.com



Dr. Mikael Luciak
Psychotherapeut

A-1140 Wien, Freyenthurmstraße 1/1/1
mikael.luciak@gmail.com
imagodialog.com



**Mag. Dr. Ria
Menses**
Psychotherapeutin
(Psychodrama),
Klinische und Ge-
sundheitspsychologin

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



**Mag. Susanne
Pointner**
Psychotherapeutin
(Existenzanalyse),
Psychologin

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



Mag. Anna Reinfeld
Psychotherapeutin
(Integrative Gestalt-
therapie)

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



**Michael Schneider
(i.Z.)**
Psychotherapeut in
Ausbildung unter
Supervision (Integrati-
ve Gestalttherapie)

A-1120 Wien, Kirchkeldgasse 30/2
A-1080 Wien, Maria Treu G. 1 (TZ8)
A-2640 Gloggnitz,
Johannesfelsengasse 3/5
+43 (0)664 9702929
kontakt@schneider-michael.at



**Prof. Dr. Gerti
Senger**
Klinische und Ge-
sundheitspsychologin,
Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie)

A-1190 Wien, Strehlgasse 32
+43 (0)1 479 12 38
+43 (0)676 4632814
gertisenger@aon.at
gerti-senger.at



Dr. Ines Stamm
Personenzentrier-
te Psychotherapie,
allgemein beeidete und
gerichtlich zertifizierte
Sachverständige

A-1030 Wien, Matthäusgasse 13/1
A-1030 Wien, Radetzkystraße 4/6
+43 (0)664 2437878
info@stamm-psychotherapie.at
stamm-psychotherapie.at



**Gertraude
Thalndorfer-
Steinbauer**
Psychotherapeutin
(Integrative Gestalt-
therapie)

A-1070 Wien, Westbahnstraße 38/11
+43 (0)699 1140 1747
praxis@selbstentfaltung.org
selbstentfaltung.org



**Mag. Michaela
Tomek**
Psychotherapeutin
(Systemische Familien-
therapie)

A-1170 Wien, Heigerleinstraße 55/16
+43 (0)680 3300 588
praxis.tomek@gmail.com
psychotherapie-tomek.at

PSYCHOTHERAPEUT*INNEN/PSYCHOLOG*INNEN MIT WEITERBILDUNG IN IMAGO

ÖSTERREICH



Eva Vukovics
Psychotherapeutin
(Körperorientierte
Psychotherapie), WB
Trauma- und Sexual-
therapie
A-1020 Wien, Castellezgasse 16/8
+43 (0)699 12 11 14 56
eva.vuk@chello.at
psyonline.at/vukovics_eva



**Mag. Peter Wally
(i.Z.)**
Psychotherapeut
(Systemische Familien-
therapie)
A-1100 Wien, Mannhartgasse 10/31
+43 (0)664 424 1899
peter.wally@gmx.at
peterwally.at

**Psychotherapeut*innen/
Psycholog*innen mit
Weiterbildung in Imago** haben
den Imago Clinical Track
abgeschlossen.

IC steht bei Imago
Expert*innen, die einen
Nachweis für eine von der
Imago Gesellschaft Österreich
anerkannte Imago Fortbildung
erbracht haben (gültig im
laufenden und nachfolgenden
Jahr).

i.Z.: in Zertifizierung

WB: Weiterbildung

Die hier angeführte Liste
von Psychotherapeut*innen/
Psycholog*innen mit
Weiterbildung in Imago
wurde auf Basis freiwilliger
Kostenbeiträge erstellt.

Die vollständige Liste praktizierender IGÖ-Mitglieder finden Sie auf imago-austria.at/expertinnen

NIEDERÖSTERREICH



**Martin Crillovich-
Cocaglia, MSc**
Psychotherapeut
(Systemische
Familienherapie)

A-3500 Krems,
Edmund-Hofbauer-Straße 20
+43 (0)676 311 8642
crillovich@atmos.or.at
quantum-living.com



Dr. Michael Hutter
Klinischer und
Gesundheits-
psychologe

A-3040 Neulengbach,
Hauptplatz 20/1b
+43 (0)664/462 65 41
michaelh@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at



Mag. Erwin Jäggle
Psychotherapeut
(Systemische
Familienherapie)

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



**Gabriele Kalmar
(i.Z.)**
Psychotherapeutin
(Integrative Gestalt-
therapie)

A-3650 Pöggstall,
Rogendorferstraße 17
+43 (0)681 10 59 47 46
kalmar.gabriele@gmail.com
paartherapie-melk.at



**Ing. Mag. Claudia
Pommer**
Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie),
Psychologin, WB
Sexualtherapie

Gesund im Zentrum,
A-3100 St. Pölten, Kremsergasse 7
+43 (0)699 110 803 83
c.pommer@gmx.at
psychotherapie-pommer.at



**Mag. Eva Renoldner-
Gansch**
Psychotherapeutin
(Systemische
Familienherapie)

A-3580 Horn, Im Naturpark 7
+43 (0)664 27 42 481
eva.renoldner@aon.at
psyonline.at/renoldner-gansch



**Mag. Maria
Richter-Zima**
Psychotherapeutin
(Systemische Familien-
therapie)

A-2340 Mödling, Parkstraße 1-5/26
+43 (0)660/651 56 38
info@mariarichterzima.com
mariarichterzima.com



**Franz Ritter, MAS,
MSc**
Psychotherapeut
(Bioenergetik, Gestalt)

A-2620 Neunkirchen, Breitergasse 6
+43 (0)664 320 06 88
franz.ritter@naikan.com
imagozeit.at



Mag. David Trallori
Klinischer Psychologe,
Gesundheitspsychologe
und Psychothera-
peut (Psychodrama)

A-2700 Wiener Neustadt,
Kesslergasse 1
+43 (0)676 6603130
praxis@david-trallori
david-trallori.at



**Susanne Wagner
(i.Z.)**
Psychotherapeutin
in Ausbildung unter
Supervision (Perso-
nenzentriert), Bowen
Master Practitioner

A-3233 Kilb, Kettenreith 2
+43 (0)676 840376333
termin@wagnersusanne.at
wagnersusanne.at



Eva Wessely
Psychotherapeutin
(Dynamische Grup-
penpsychotherapie
und Körperorientierte
Psychotherapie)

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

OBERÖSTERREICH



**Mag. Elisabeth
Gatt-Iro**
Klinische und Gesund-
heitspsychologin,
Psychotherapeutin
(Körperorientierte
Psychotherapie)

A-4020 Linz, Tummelplatz 15
+43 (0)664/144 97 46
e.gatt-iro@challengeoflove.at
challengeoflove.at
elisabethgatt-iro.at



Ursula Pröll-List, MSc
Psychotherapeutin
(Integrative Therapie),
WB Kinder- und Ju-
gendpsychotherapie

A-4040 Linz, Spazenhofstraße 22
A-4020 Linz, Hauptplatz 4
+43 (0)676 7109710
proellist@gmx.at



**Mag. Astrid
Schallauer**
Klinische und Gesund-
heitspsychologin, WB
Kinder- Jugend- und
Familienpsychologie

A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
+43 (0) 650 6814468
praxis@psychologie-schallauer.at
psychologie-schallauer.at



Christine Schallauer
Psychotherapeutin
(Transaktionsanaly-
tische Psychotherapie)

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



**Dr. Maximilian
Schallauer**
Psychotherapeut,
Klinischer und Gesund-
heitspsychologe

A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
+43 (0)7234 832 20
dr.schallauer@beziehungsarbeit.at
beziehungsarbeit.at



**Mag. Richard Stark,
MSc (i.Z.)**
Psychotherapeut
(Personenzentrierte
Psychotherapie)

A-4020 Linz, Hofberg 10
+43 (0)676 9206352
praxis@richardstark.at
psychotherapeutlinz.at

PSYCHOTHERAPEUT*INNEN/PSYCHOLOG*INNEN MIT WEITERBILDUNG IN IMAGO

ÖSTERREICH

STEIERMARK



**Dr. Günther
Bitzer-Gavornik**

Psychotherapeut
(Integrative Gestalt-
therapie und Integrati-
ve Therapie)

A-8010 Graz, Schillerstraße 6
+43 (0)664/18 22 773
bitzer-gavornik@institut-impuls.at
institut-impuls.at



**Dr. in Christine
Csamay**

Klinische und
Gesundheits-
psychologin

A-8020 Graz, Prankergasse 3
A-7431 Bad Tatzmannsdorf,
St. Martin Straße 12 (BglD)
+43 (0)664/421 74 68
office@christine-csamay.at
christine-csamay.at



**Dr. in Martina
Gavornik**

Psychotherapeutin
(Integrative Gestalt-
therapie)

A-8010 Graz, Schillerstraße 6
+43 (0)664 530 55 96
martina.gavornik@institut-impuls.at
institut-impuls.at



**Sandra Leitner, BA
(i.Z.)**

Psychotherapeutin
in Ausbildung unter
Supervision (Psycho-
drama)

A-8990 Bad Aussee,
Ischler Straße 209
+43 (0)664 4756519
praxis@sandra-leitner.at
paartherapie-ausseerland.at

TIROL



Dr. in Bettina Fraisl

Klinische und Ge-
sundheitspsychologin,
Psychotherapeutin
(Psychodrama)

A-6020 Innsbruck, Claudiastraße 14
+43 (0)664 917 57 76
willkommen@bettina-fraisl.at
bettina-fraisl.at



**Mag. a Brigitta
Pöschl**

Psychotherapeutin
(Psychoanalyse)

A-6020 Innsbruck, Templstraße 14
+43 (0)699 11 32 71 06
Brigitta.Poeschl@aon.at
psyonline.at/poeschl_brigitta

KÄRNTEN



**Mag. a Sabine Greiner
MSc**

Psychotherapeutin
(Personenzentrierte
Psychotherapie)

A-9020 Klagenfurt, Lodengasse 43
A-9400 Wolfsberg, Herberthstraße 1
+43 (0)650 68 60 218
praxis@sabine-greiner.at
sabine-greiner.at

VORARLBERG



Helena Pawloff

Psychotherapeutin
(Konzentrierte
Bewegungstherapie)

A-6800 Feldkirch, Herrengasse 9
+43 (0)664 300 11 33
info@lemniskate.at
lemniskate.at

BURGENLAND



**Valéria Dr. Bodóné
Horváth**

Diplomierte Sexual-
therapeutin und
Sozialpädagogin

A-7051 Großhöflein, Koglgasse 12
HUN-1088 Budapest,
Puskin u. 14-16, Ungarn
+43 (0)650 440 13 00
valeria.bodo@paar-therapie.eu
paar-therapie.eu



Irmtraud Langer, MSc

Psychotherapeutin
(Psychodrama)

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

**Psychotherapeut*innen/
Psycholog*innen mit Weiterbil-
dung in Imago** haben den Imago
Clinical Track abgeschlossen.

i.Z.: in Zertifizierung

WB: Weiterbildung

iZ steht bei Imago Expert*innen,
die einen Nachweis für eine
von der Imago Gesellschaft
Österreich anerkannte Imago
Fortbildung erbracht haben
(gültig im laufenden und nach-
folgenden Jahr).

HEILPRAKTIKER*INNEN/PSYCHOTHERAPEUT*INNEN MIT WEITERBILDUNG IN IMAGO

DEUTSCHLAND



Davine Bonowski

Heilpraktikerin für
Psychotherapie
(HPG), Schoßraum*-
Prozessbegleitung,
Imago-Supervisorin i.Z.

D-49078 Osnabrück,
Uhländstrasse 17a
+49 (0)170 7190361
praxis@beziehungsraum.eu
beziehungsraum.eu



Melanie Haselow

Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG)
Bild- und Gestaltthera-
pie, Dipl. Sozialpädago-
gin (FH)

D-85665 Moosach, Höglsteig 4
+49 (0)8093 903837
info@melaniehaselow.de
imago-muenchen.de



Verena Hasse

Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG)
(Pesso-Therapie)

D-79312 Lahr, Schloßplatz 24
+49 (0)7821 989312
info@lotus-weg.de
lotus-weg.de



Rebekka Meyboden

Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Em-
bodiment fokussierte
Psychologie, PEP (Dr.

M.Bohne)
D-28870 Fischerhude,
Am Mühlberg 9
+49 (0)4293 789 716
info@rebekka-meyboden.de
imago-bremen.de



**Michaela
Westphäling**

Psychologische
Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie),
Supervisorin

D-85276 Pfaffenhofen an der Ilm,
Münchener Straße 20a
+49 (0)8441 87 99 66 und
+49 (0)1520/564 79 02
westphaeling@posteo.de
therapie-westphaeling.de



Simone Derr

Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG),
Systemische
Familientherapeutin
(DGSF),

Dipl. Sozialpädagogin (FH)
D-80992 München, Menzinger Str. 68
+49 (0) 151 755 104 69
praxis@simonederr.de
www.simonederr.de

**Eine vollständige
Liste der Imago
Therapeut*innen
IN DEUTSCHLAND
finden Sie auf:
imago-deutschland.de**

Die hier angeführte Liste
von Heilpraktiker*innen/
Psychotherapeut*innen mit
Weiterbildung in Imago
wurde auf Basis freiwilliger
Kostenbeiträge erstellt.

WIEN



Lea Simone Bogner

Einzel- und Paarberatung, Coaching u. Trainings für Führungskräfte/Teams, Imago

Supervisorin für IPF, Stimmtrainerin
A-1090 Wien, Porzellangasse 10/21
+43 (0)650 721 1503
office@leasimone.at
leasimone.at



Mag. Elvira Just (i.Z.)

Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision, Unternehmensberaterin

A-1080 Wien, Maria Treu Gasse 1/5 (TZ8)
+43 (0)676 378 70 43
elvira.just@just-consult.at



Christian Killinger, MBA MSc

Psychosozialer Berater, Paarberatung

A-1030 Wien, Rasumofskygasse 32/3
+43 (0)650 3678908
office@christiankillinger.at
christiankillinger.at



Ananda Michels

Psychologische Beraterin, Ehe- und Familienberaterin, DeGPT zertifizierte Traumapädagogin und Traumafachberaterin

A-1180 Wien, Theresiengasse 33/3
+43 (0)660 37 87 989
praxis@ananda-michels.com



DI Thomas Mitterstöger

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision (Katathym Imaginative PT)

A-1100 Wien, Männerberatung, Erlachgasse 95/5
A-1120 Wien, Hilschergasse 21/3
+43 (0)681 20 575 212
thomas@mitterstoeger.at
mitterstoeger.at



Sonja Rotter

Psychologische Beraterin, Einzel- und Paarberatung, Paar- und Eheseminare, Coaching

A-1150 Wien, Preysinggasse 48/12
+43 (0)650 500 60 70
sonja.rotter@imago-coaching.at
imago-coaching.at



Ilka Wiegrefe

Psychosoziale Beraterin, Gewaltprävention & Beziehungskultur in der Schule

A-1140 Wien, Heideweg 8
+43 (0)1 416 93 23
info@team-praesent.at
team-praesent.at
schulen-loesen-mobbing.at

NIEDERÖSTERREICH



Erika Bradavka

Supervisorin für Imago Professional Facilitators, Dipl. Ehe- Familien- und Lebensberaterin

A-3040 Neulengbach, Hauptplatz 20/1b
+43 (0)664 279 24 47
erikab@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at



Hilde Fehr

Encounter-centered Couple-Therapy by Hedi Schleifer, Lebens- und Sozialberaterin

A-3701 Großweikersdorf, Hornerstraße 3
+43 (0)660 871 1701
office@hildefehr.com
hildefehr.com



Helene Wandl

Lebens- und Sozialberaterin, Einzel- und Paarberatung, Energetikerin, Radionikerin

A-3420 Kritzendorf, Feldstraße 105
+43 2243 28458
+43 (0)676 5265071
helene.wandl@gmx.at
selbstentfaltung.net

OBERÖSTERREICH



Mag. Dr. Stefan Gatt

Imago Paarworkshop Presenter & Facilitator, Coach für Teams, Führungskräfte, Männer und Beziehungen, Lebens- und Sozialberater

A-4020 Linz, Tummelplatz 15
+43 (0)664 210 50 95
office@challengeoflove.at
stefangatt.at

STEIERMARK



Friedrich Ferstl

Lebens- und Sozialberater, Sozial- und Berufspädagoge, Supervisor, Coach

A-8114 Friesach bei Graz, Haritzweg 12
+43 (0)664 41 62 027
iz.ferstl@gmail.com
izyourlife.com



Sabrina Krottil

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Paarberatung, Krisenpräventionscoach

A-8010 Graz
A-8280 Fürstenfeld
+43 (0)680 305 52 68
sabrina.krottil@gmx.at
raumfuerbegegnung.at

KÄRNTEN



Mag. Marion Mörtl, MA

Psychologische Beratung, Imago & Achtsamkeitscoach, Einzel-, Paar- und Gruppenbegleitung

A-9020 Klagenfurt, Sponheimerstraße 7
+43 (0)650 284 9201
praxis@marionmoertl.com
marionmoertl.com

SALZBURG



Liliane Strassl

Psychologische Beraterin, Einzel- und Paarberatung, Körpertherapeutische Begleitung

A-5082 Gröding b. Salzburg
+43 (0) 699 10302830
liliane.strassl@gmx.at
imagosalzburg.at



Heinz Strassl

IMAGO Paarcoaching OG, Einzel- und Paarberatung, Führungskräfte- und Teamcoaching

A-5082 Gröding b. Salzburg, Neue Heimatstraße 1a
+43 (0)699 103 0 2829
info@imagosalzburg.at
imagosalzburg.at

TIROL



Günther Walch

Männergruppenbegleiter, Trainer für Biographiearbeit, Wegbegleiter für Selbsthilfegruppen

A-6020 Innsbruck, Fennerstraße 9/9
+43 (0)664 5138921
guenther.walch@aon.at
beziehungsentwicklung.at/
guenther-walch

ITALIEN - SÜDTIROL



Dr. Christine Simeoni

Personenzentrierte Psychotherapeutin

I-39055 Leifers (BZ), Bahnhofstraße 1
+39 (0)3355959598
christinesim@gmx.at
beziehungsentwicklung.at/
Christine-Simeoni

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.

i.Z.: in Zertifizierung



IMAGO WORKSHOPS

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

In den Single- 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.

TERMINE PAARWORKSHOPS

Dr. in Sabine & Roland Bösel	+43 (0)1 402 17 00-10 boesels.at	17. bis 19. November 2023 19. bis 21. Jänner 2024 03. bis 05. Mai 2024	Reichenau/Rax (NÖ) Reichenau/Rax (NÖ) Reichenau/Rax (NÖ)
Mag. a Evelin & Mag. (FH) Klaus Brehm	+43 (0)1 942 61 52 brehmsimago.eu	15. bis 17. Dezember 2023 16. bis 18. Februar 2024 19. bis 21. April 2024 21. bis 23. Juni 2024	Wien Wien Wien Wien
Dr. Clemens & Dr. in Bettina Fraisl	+43 (0)664 917 57 76 bettina-fraisl.at	01. bis 03. März 2024 04. bis 06. Oktober 2024	Innsbruck Innsbruck
Mag. a Elisabeth Gatt-Iro & Mag. Dr. Stefan Gatt	+43 (0)664 144 97 46 challengeoflove.at	24. bis 26. November 2023 26. bis 28. Jänner 2024 08. bis 10. März 2024 28. bis 30. Juni 2024	Mühlviertel (OÖ) Mühlviertel (OÖ) Hausruckviertel (OÖ) Strobl am Wolfgangsee (S)
Mag. Erwin Jäggle	+43 (0)676 491 24 59 www.myimago.at	02. bis 04. Februar 2024	Seitenstetten (NÖ)
Mag. a Astrid & Dr. Maximilian Schallauer	+43 (0)7234 83 220 beziehungsarbeit.at	24. bis 26. November 2023 08. bis 10. März 2024 23. bis 25. August 2024 22. bis 24. November 2024	Waxenberg (OÖ) Waxenberg (OÖ) Waxenberg (OÖ) Waxenberg (OÖ)

TERMINE SINGLEWORKSHOPS

Mag. a Evelin & Mag. (FH) Klaus Brehm	+43 (0)1 942 61 52 brehmsimago.eu dialogwerkstatt.eu	10. bis 11. Februar 2024	Wien
Mag. Erwin Jäggle	+43 (0)676 491 24 59 www.myimago.at	05. bis 07. Juli 2024	Seitenstetten (NÖ)