

Methoden für erfolgreiche Beziehungsarbeit

Beispiele von Übungen und Methoden

Intimitätspsychologie (z.B. die 7 Wege der Intimität, Methoden aus dem weißen Tantra, Sensate Focus, 5 Sprachen der Erotik, Rituale für emotionale Intimität, Intimitätsmodelle)

Sexualtherapie (z.B. Lustmodell, Erregungsmythen, Erotiktypen, Schmerzen beim Sex (Vaginismus, Dispareunie), Anatomie (9 Penis- und Vulvaformen, Million Dollar Point), Archetypen, Sex im Alter)

Traumasesensible Paartherapie (z.B. Traumahaus, Die 5 Grundkonflikte, Trauma diagnostisch erkennen, Traumakreislauf erkennen und durchbrechen, Trauma-Einfluss auf die Partnerwahl, Beziehungstraumata lösen)

Körperorientiertem Beziehungskoaching (z.B. Somatic Experience, Embodiment, Polarität - Männlichkeit und Weiblichkeit stärken, De-Armouring, Berührungsmodell, Alpha Emoting)

Paartherapie (z.B. Partnerlandkarte, Kuchenzeit, Bedürfnismodell, Aktivierende und deaktivierende Strategien je nach Bindungstyp, Beziehungs-Inventur, Umgang mit emotionalen Ausbrüchen)

Konfliktmanagement im Beziehungskoaching für mehr Harmonie als Paar und faires streiten (z.B. Streit Anatomie, Gehirn im Konflikt - Warum sich nach einem Streit nichts verändert?, Streitmuster erkennen und verändern, 3 Streittypen, Sprachen der Vergebung, Trigger)

Neurobiologie + Gehirnforschung (z.B. Körperpsychotherapeutische Verfahren, Polyvagaltheorie, Gehirn-Anatomie, Hormonkunde und deren Auswirkungen auf Partnerwahl, Sexualität und Alltagsstress)

Systemische Therapie (z.B. Aufstellungen für Klarheit, z.B. um deinen eigenen Coaching-Stil zu finden oder die Partnerwahl verstehen, Entscheidungen treffen mit z.B. "Tor der Trennung", Fragetechniken, Timelines, Genogramme, Reframing, Ressourcen- statt Problemorientierung)

Psychotherapie und NLP (z.B. Gesprächstherapie nach Rogers, Chunking, Kognitive Umstrukturierung)

