Beziehungs-Bildung

Frauen und Männer in modernen Gesellschaften haben ähnliche Voraussetzungen und Freiheiten. Sie tragen gemeinsame Verantwortung für Bildung und Pflege passender Partnerschaften – in Familie, Beruf und Gesellschaft.

Eltern und Erzieher in beglückenden Beziehungen fördern mit Aufklärung, Einfühlung und Dialog die Fähigkeit in Kindern, sich in sich selbst und in andere einzufühlen, sowie darüber offen zu reden:

„Zuerst fühlte ich Geborgenheit und Liebe bei Mama & Papa, seitdem liebe ich mich und jetzt – ganz sicher auch Dich!".

So entwickeln wir unsere Kinder zu selbst-bestimmten und selbst-verantwortlichen Persönlichkeiten. So bilden sie erfolgreiche private und berufliche Partnerschaften, sowie freie und demokratische Gesellschaften mit Klarheit, Konsequenz und emotionaler Intelligenz.

Reife Liebe ist das beglückende Ergebnis früher Beziehungs-Bildung, passender Partnerwahl und regelmäßiger Beziehungs-Pflege heute.

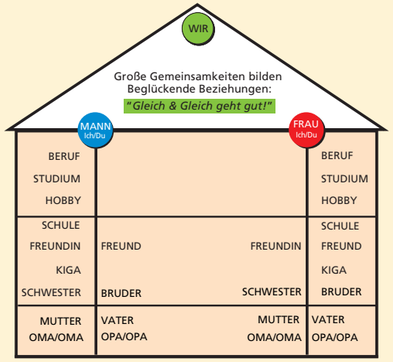
Gerald Hüther: „Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden!"
Gerhard Roth: „Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten."

Katastrophale Folgen für Kinder und Gesellschaft haben abhängig machende Frauen und Männer als „Muttis" in Familien, Kindergärten und Schulen, sowie in den „Mutti-Systemen" von Kirchen, Medien und Parteien.
Diese Fehl-Entwicklungen und wie wir sie vermeiden können beschreibe ich in meinem Buch: **„Mutti ist die Bestie!"** (s. Rückseite)

Beglückende Beziehungen

Die intimste Form passender Partnerschaft braucht Einfühlungs- und Dialogfähigkeit, gemeinsame Werte und Ziele, tiefe Freundschaft, große Attraktivität, konstruktive Kommunikation, lustvolle Sexualität.

Um dafür eigenständig zu werden, müssen wir unsere Verlustängste bearbeiten und unsere eigene ***„Beziehungs-Balance"*** entwickeln mit: *„Stabilem und flexiblen Selbst, stillem Geist und ruhigem Herz, maßvollem Reagieren und sinnvoller Beharrlichkeit!"* (David Schnarch)



David Schnarch: „Intimität und Verlangen!"
Manfred Hässebrauck: „Alles über die Liebe!"

So finden wir zur reifen Beziehungs-Entwicklung:

Wir achten gut auf uns:
„Zuerst fühle ich aufmerksam mich selbst,
dann sorge ich gut für mich und andere
mit Zeit und Zuwendung, Zoff und Zärtlichkeit."

Wir klären vorher die tragenden Wände unserer Beziehung:
„Bist Du der passende Partner mit genügend Gemeinsamkeiten und Verbundenheit, sowie der Fähigkeit zu Differenzierung und Autonomie?"

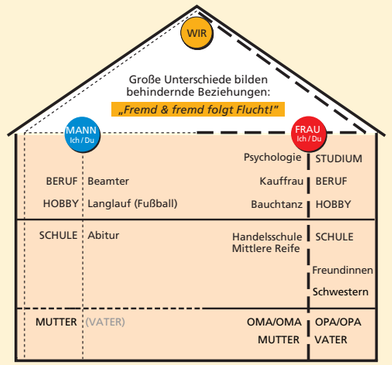
Wir verbinden uns mit dem passenden Partner auf allen Ebenen:
„Wir sind einfühlsame, dialogfähige und doch eigenständige Menschen."

Wir pflegen unsere Liebe regelmäßig mit Zeit und Zuwendung:
„Wir genießen unser Reden, Zuhören und Schmusen - täglich"

Behindernde Beziehungen

Die bleibende Abhängigkeit von (elterlicher) Fremd-Bestätigung behindert jede spätere Beziehung. Diese Behinderung besteht darin, jeden Partner wieder mit den früh erlebten, eigenen Ängsten und Beziehungs-Mustern zu manipulieren.

Es herrscht destruktive Kommunikation, ein Hin und Her zwischen Kritik und Rechtfertigung, Verachtung und Mauern. Es fehlen auch Gemeinsamkeiten in Sprache, Werten und Zielen – wie bei meinem Beratungs-Paar mit der dominanten Mutter des Mannes.



Hans Jellouschek: „Liebe auf Dauer. Was Partnerschaft lebendig hält!"
Wolfgang Schmidbauer: „Paartherapie – Konflikte verstehen, Lösungen finden!"

Wie früher seine Mutter zu ihm, sagte der Mann oft zu seiner Frau: *„Ich fühle mich nur gut mit Dir, wenn Du mir nur gute Gefühle gibst"*.

Gemeinsamkeit ohne Eigenständigkeit, *„Emotionale Verschmelzung"*, führte auch in dieser Beziehung zu endlosen Streits und Trennung.

Erst reife Persönlichkeits-Entwicklung mit *„Beziehungs-Balance"* ermöglicht Freiheit für uns selbst und Passende Partnerschaften.

Prüfen Sie also Ihre Beziehungs-Basis vor Heirat oder Einstellung, sowie Ihre Chancen auf Besserung vor Scheidung oder Kündigung.

(s. Rückseite - Partnerschaften klären…)

Beziehungs-Therapie

In der therapeutischen Beziehungs-Arbeit wiederholen Sie bei und mit mir Ihre verdrängten und unbewusst gewordenen Konfliktmuster. Dann werden diese für uns - auch gegen Ihre Widerstände - nach und nach sichtbar, fühlbar und gemeinsam endlich lösbar.

Einzel-Beziehungs-Diagnose:
In mehreren Gesprächen erfahren Sie die Ursachen Ihrer aktuellen Störungen und meinen Therapie-Vorschlag.

Einzel-Beziehungs-Therapie: In der tiefenpsychologisch-fundierten oder analytischen Psychotherapie entwickeln Sie in ein oder zwei Gesprächen pro Woche in ein bis drei Jahren Ihr reiferes Selbst.

Paar-Beziehungs-Diagnose:
Vier Gespräche und zwei Biographien in vier Wochen schaffen klare Fakten und Gefühle über Sie, Ihren Partner und Ihre bisher gelebte Beziehung.

Paar-Einzel-Therapie: Erarbeiten Sie vertiefte Einsichten in sich selbst und gute Lösungen für die Probleme Ihrer Paar-Beziehung.

Paar-Intensiv-Therapie:
Ergänzende Einzel-Analyse lässt Sie Ihre Persönlichkeit , sowiedie Problematik Ihrer Paar-Beziehung tiefer erleben und erfolgreicher verändern.

Einzel- oder Paar-Gruppen-Therapie: Im Anschluss können Sie von der Beziehungs-Therapie mit anderen Singles oder Paaren profitieren.

Selbst-Entwicklung durch Beziehungs-Therapie bei Ihrem Beziehungs-Doc

Ein gesundes Selbst entwickeln Kinder in gesunden Familien durch Beziehungs-Bildung bei Eltern, Erziehern und Freunden mit Aufklärung, Einfühlung, Dialog, Freiheit und Verantwortung.

Fehlt Ihnen diese Persönlichkeits-Entwicklung? Leiden Sie an Ängsten, Depressionen oder psychosomatischen Störungen?

Abhilfe schafft Ihre gesunde Selbst-Entwicklung heute in einer Beziehungs-Therapie bei Ihrem Beziehungs-Doc.

©udo leist

Dr. med. Torsten Milsch
Der Beziehungs-Doc

Psychoanalytiker & Psychotherapeut
Psychosomatiker & Psychiater

Privat-Praxis für: Psychoanalyse
Psychotherapie & Beziehungs-Beratung

41472 Neuss–Speck • Am Driesch 12
Tel: 0 21 82 / 57 31 507 • Mobil: 0172 / 899 96 99

Autor von: „MUTTI ist die BESTIE!“ (Piper TB, 2014)

www.beziehungsdoc.de • milschdoc@beziehungsdoc.de

www.leist-design.de

Therapie-Voraussetzungen…

…beim Patienten: Er soll

- Motivation mitbringen oder in Vorgesprächen erwerben. Nur mit Leidensdruck hat Therapie Aussicht auf Erfolg.
- verstehen, dass Therapie nur Hilfe zur Selbsthilfe bietet und er selbst bereit ist, sich diese mit Hilfe des Therapeuten zu erwerben.
- bereit sein, sich mit seinen eigenen Gefühlen und Empfindungen wahr zu nehmen und diese verbal und nonverbal auszudrücken.
- Erinnerungen an seine Lebensgeschichte, Reflexionen über das Erlebte, sowie die eigene Lebensform und das Umfeld zulassen.
- bisher verdrängte, unangenehme Gefühle zulassen, die aus dem Unbewussten auftauchen und dadurch bearbeitbar werden.
- überprüfen, ob und wie weit seine Therapie-Erkenntnisse in seiner sozialen Realität umsetzbar und zu integrieren sind.
- mit täglicher Veränderungs-Arbeit seine psychotherapeutische Erkenntnisse nachhaltig und erfolgreich in seinem Leben verankern.

… beim Therapeuten: Er muss

- zuhören und erkennen können, was der Patient bewusst, aber auch unbewusst, wirklich meint.
- empathisch sein, sich also in das Erleben seines Patienten einfühlen können.
- sich zurückhalten, sich selbst weniger wichtig nehmen und so seinem Patienten den nötigen Freiraum geben.
- beziehungsfähig und menschlich authentisch sein, statt nur professionell und rational zu reagieren.
- über eine Vielzahl therapeutischer Interventions-möglichkeiten verfügen und sie anwenden können.

(In Anlehnung an: Hans-Joachim Maaz: „Hilfe! Psychotherapie“, CH-Beck, 2014)

Partnerschaften klären, privat oder beruflich:

Die Wahl eines passenden Partners in unserem privaten, wie auch im beruflichen Leben sind wichtige Entscheidungen, denn Trennungen sind aufwändig. Gute Beratung schützt Sie vor Fehl-Entscheidungen.

Nach dem Erst-Gespräch schreiben Sie Ihre Lebensgeschichten komplett auf, die ich erst durcharbeite und in zwei Terminen mit Ihnen bespreche.

In der Schluss-Analyse zeige ich Ihnen dann auf:
- die für Sie wesentlichen, auch unbewussten, Beziehungs-Muster,
- die Chancen und Risiken Ihrer weiteren Partner-Beziehung und
- ggfs. die Notwendigkeit und Basis Ihrer gemeinsamen Therapie.

Durch unsere diagnostische und ggfs. therapeutische Arbeit erkennen Sie selbst zunehmend auch bisher verborgenen Seiten Ihrer Beziehung.

Sie entwickeln neue Fähigkeiten zu Einsicht, Einfühlung und Dialog in und mit sich selbst, sowie Ihrem Partner, privat und/oder beruflich.

Den passenden Therapeuten finden:

- Informieren Sie sich über von Kassen finanzierte Therapiemethoden: tiefenpsychologisch fundierte, analytische oder Verhaltens-Therapie.
- Fragen Sie Ihre Kasse und Freunde, den Hausarzt oder die „Zentrale Informationsbörse Psychotherapie“ nach einem freien Therapeuten.
- Fragen Sie, welcher Therapeut für Sie passen könnte, ob Sie lieber zu einem Mann oder zu einer Frau wollen und …warum?
- Lassen Sie sich ruhig mehrere Sitzungen Zeit, um Vertrauen zum Therapeuten zu fühlen, es geht um wichtige Beziehungs-Arbeit.
- Ihre Kasse bezahlt Ihnen mehrere Versuche, den für Sie richtigen Therapeuten zu finden, nur mit dem hat die Therapie auch Erfolg.

Psycho-Analyse, Psycho-Therapie & Beziehungs-Beratung bei Ihrem Beziehungs-Doc

„Zuerst fühle ich aufmerksam mich selbst, dann sorge ich gut für mich und andere mit Zeit und Zuwendung, Zoff und Zärtlichkeit!“

Bilden wir gemeinsam Ihre Basis für
IHR SELBST BESTIMMTES LEBEN
in Familie, Beruf und Gesellschaft