

Paartraining

HerzRevolution

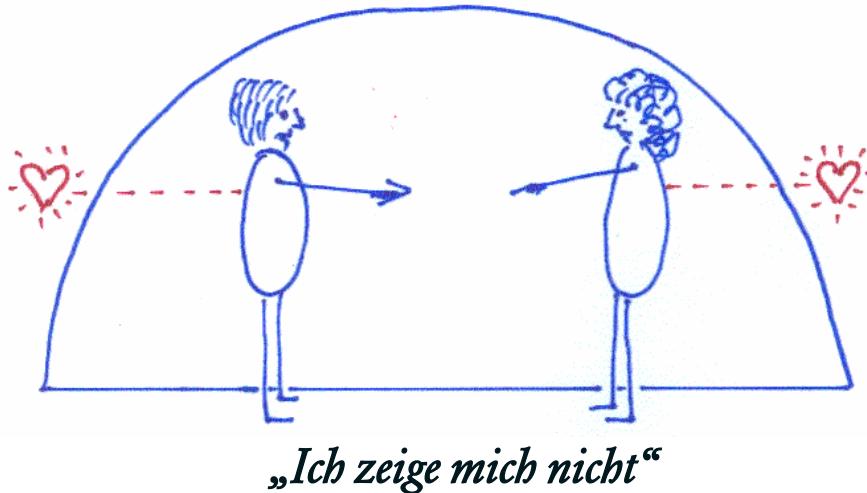
**Sichere und
respektvolle
Begegnungsräume**

Warum braucht es sichere Begegnungsräume?



- Begegnungsräume für Gespräche, Heilungsprozesse, körperliche Begegnungen, Herzensbegegnungen, spirituelle Begegnungen, gemeinsame Stille und Alleinsein.
- Fundament jeder respektvollen und liebevollen Beziehung
- Notwendig für alle Formen von Beziehung
- Fundament für Heilungsräume
- Raum für das Zeigen der Verletzlichkeit

Unsicherer Begegnungsraum



- Vorwurf
- Beschämung
- Beschuldigung
- Bewertung
- Normierung
- Absichten, den anderen verändern zu wollen, dem anderen etwas klar zu machen
- Bedürfnis erfüllt haben müssen
Ich hab mich jetzt so lange selbst ressourciert, jetzt wird es aber Zeit, dass du mir etwas gibst
- Ich bin immer noch aktiviert
(Wut, innere Kampfeslust, argumentieren, Fluchtgedanken, Erstarrung, Schock)
- Ich bin in der Übertragung und bemerke es nicht

Sicherer respektvoller Begegnungsraum (1)



- Ich lade ohne Druck in den sicheren und respektvollen Raum ein.
- Ich habe genügend Zeit und keinen äußeren Termindruck.
- Äußerer Schutzraum ist gewährleistet (keine Kinder, keine Telefone)
- Ich nehme Sitzposition ein, die für mich und meine(n) Partnerin stimmt.
- Eventuell Körper- oder Handkontakt
- Augenkontakt ist möglich, aber ich muss ihn nicht die ganze Zeit halten.
- Ich bin stabilisiert, ressourciert und nicht aktiviert.
- Ich bin mit mir selbst verbunden.
- Ich bin achtsam, präsent und respektvoll.
- Ich spreche langsam von mir (Aktivierungen sind dann besser wahrnehmbar).

Sicherer respektvoller Begegnungsraum (2)



- Ich kann jederzeit um eine Pause bitten.
- Jede Bitte um eine Pause wird respektiert.
(uneingeschränktes respektieren der Pause)
- Während der Pause fühle ich, was in mir vorgeht
(eigene Aktivierung, Verletzlichkeit und Übertragung)
- Ich kann empathisch zuhören
- Ich bin bereit mich verletzlich zu zeigen.
- Ich respektiere und akzeptiere jedes Nein meiner Partnerin, meines Partners und diskutiere nicht darüber.
- Ich übernehme 100% Verantwortung für mich, für meinen Schmerz, für meine Heilung, für mein Leben, für mein Glück.