

## Mit welchen Fragen und Themen Sie zu uns kommen können:

- Wir haben uns als Paar verloren und reden nicht mehr miteinander.
- Wir streiten uns häufig und immer existenzieller.
- Mein Partner/ meine Partnerin hat kein Verständnis (mehr) für die Angelegenheiten oder Dinge, die mir wichtig sind.
- Mein Partner/ meine Partnerin geht fremd mit einer anderen Person, einem Hobby oder der Berufstätigkeit.
- Wir sind belastet durch eigene Kinder oder Stiefkinder.
- Wie haben Stress mit unseren Eltern oder Schwiegereltern.
- Wir sind durch Krankheit oder familiäre Pflegesituationen belastet.
- Unser Leben besteht nur noch aus Alltag und ist eintönig geworden.
- Uns fehlen Leichtigkeit und Spontaneität.
- Wir haben unterschiedliche Auffassungen über
  - Kinderwunsch
  - Kindererziehung
  - Umgang mit Finanzen
  - unsere persönliche Lebensplanung
  - Rollenverteilung in unserer Beziehung
  - Sexualität
  - Nähe und Distanz.



Die eigenen Erwartungen an Familie und Partnerschaft sind oft immens hoch. Zusammenleben funktioniert jedoch nicht einfach so von selbst. Oft hatten wir keine guten Vorbilder und erträumen uns Wunschpartner wie aus Hollywood und Co.

## Übliche Vorbehalte, Hilfe zu suchen:

- Das muss man doch alleine schaffen.....
- Das darf niemand anderes erfahren...
- Damit beschämt man die Familie...
- So Gerede von irgendwelchen Psycho-Schlaumeiern hilft sowieso nichts...
- Am Ende sind alle gegen mich, und ich stehe wie blöde da...
- Paartherapie klingt mühsam und schwer – fast so wie Schule...
- Mein Partner/ meine Partnerin ist schuld, die/ der braucht doch Hilfe. Ich bin OK.
- Es kostet zu viel, wir können uns das nicht leisten.
- Wann sollen wir das denn noch machen?



## Wie hoch ist Dein eigener Einsatz für Deine Lebenszufriedenheit?

Menschen leben nach dem Lustprinzip: „Her damit, wenn's Spaß, zufrieden und satt macht und möglichst nichts kostet oder schmerzt!“

Und wenn diese Rechnung nicht aufgeht?

Paar-Termine dauern 90 Minuten.  
Im Ersttermin besprechen wir Ihr Anliegen und Ihre Ziele. Daraus entwickeln wir gemeinsam einen Therapieplan und legen die Anzahl der Sitzungen sowie die Sitzungsabstände fest.

Paartherapie ist **keine Krankenbehandlung** und deswegen auch **keine Kassenleistung**.

**Kosten der Paartherapie nach Vereinbarung.**

## 7 gute Gründe für eine Paar- oder Familientherapie:

- ✚ Mit Ihrer **Bereitschaft**, Hilfe in Anspruch zu nehmen, signalisieren Sie Ihrem Gegenüber, sich der eigenen Partnerschaft oder Familie wieder mehr zuzuwenden.
- ✚ Es ist eine **verbindliche Zusage** an die gemeinsame Partnerschaft, Ehe oder Familie, wenn Sie sich bewusst Zeit für therapeutische Gespräche nehmen, um gewünschte Veränderungen herbeizuführen.
- ✚ Sie werden miteinander wieder in ein **achtsames Gespräch** kommen, sich weniger streiten und sich gegenseitig wieder mehr über die eigenen Befindlichkeiten mitteilen. Unvoreingenommenes Zuhören wird dazu führen, dass Sie wieder mehr Interesse aneinander bekommen.
- ✚ Aus den eigenen sich wiederholenden Problem- und Gedankenkreisen auszusteigen, gelingt manchmal nur durch die Impulse einer Paartherapie; durch die **Arbeit und Reflexion** über sich selbst. Immer gleiche Denkweisen führen zu immer gleichen Problemen!
- ✚ Ihre neuen **Erfahrungen und Erkenntnisse** führen zu mehr Leichtigkeit, Freude, Lebendigkeit und Liebe zum Leben.
- ✚ In der Paartherapie erarbeiten Sie sich Wege, sich positiv zu erleben und aktiv **etwas zu verändern**. Der Glaube selbst schuld zu sein, versagt zu haben oder zu dumm zu sein, lähmt die Beziehung.
- ✚ Sie werden zu den ursprünglichen Gefühlen oder dem **Berührtsein**, von dem Sie einmal getragen gewesen sind, zurückfinden oder vielleicht etwas vollkommen Neues entwickeln, das Ihnen inzwischen für Ihre gemeinsame Zukunft besser dient.



## Was uns in unserer Arbeit wichtig ist:

- ✓ All-Parteilichkeit
- ✓ Transparenz über einzelne Therapieschritte
- ✓ Wertschätzung und Offenheit für alle Themen und Bedürfnisse
- ✓ Klarheit und Aufrichtigkeit
- ✓ Authentizität
- ✓ Gleichwürdige Kommunikation
- ✓ Ich-Botschaften
- ✓ Achtsamkeit
- ✓ Perspektive

Ingrid Elyas und Sebastian Rühl blicken jeweils auf über 30 Jahre Berufserfahrung zurück. Sie sind miteinander verheiratet. Ihre Lebenswege waren sehr verschieden und jeder hatte seine ganz eigenen Herausforderungen.



Ingrid Elyas ist Mutter einer Tochter und eines Sohnes, Sebastian Rühl ist Vater von einem Sohn. Beide bringen langjährige Patchwork-Familien-Erfahrung mit und sind „Bonus-Eltern“.

„Wir haben Höhen und Tiefen in unseren Leben durchschritten und uns immer wieder neuen Herausforderungen gestellt. Daraus erfahren wir Demut, Liebe und Dankbarkeit. Wir geben aus dieser Kraft gern unser Wissen weiter.“

*Sebastian Rühl & Ingrid Elyas*

## DER MENSCH WIRD AM DU ZUM ICH

(Martin Buber)



Sebastian Rühl  
Diplom-Psychologe  
Psychologischer  
Psychotherapeut  
tiefenpsychologisch  
fundierte  
Psychotherapie



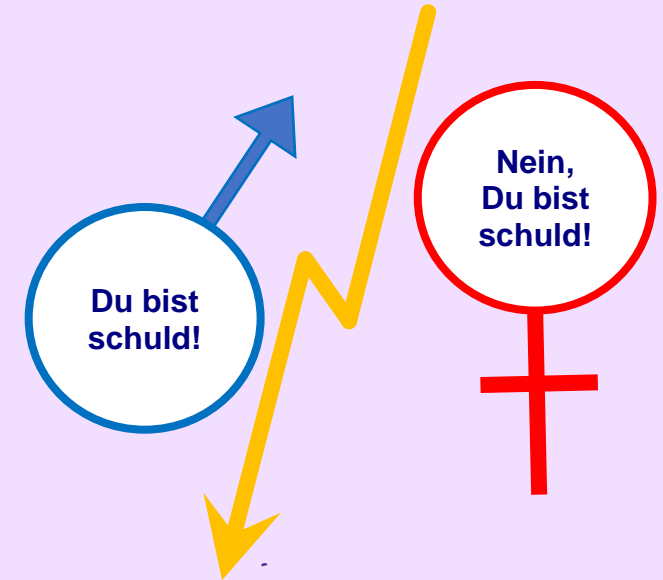
Ingrid Elyas  
Diplom-Pädagogin  
Systemische  
Familien-  
Therapeutin  
(DGSF)

## Therapie von Paar zu Paar

## Wie Sie uns erreichen:

[beratung@psychotherapie-linsengericht.de](mailto:beratung@psychotherapie-linsengericht.de)  
06051 - 88 70 79  
[www.psychotherapie-linsengericht.de](http://www.psychotherapie-linsengericht.de)  
Bogenstraße 11  
63589 Linsengericht

## FRISCHER WIND FÜR IHRE PARTNERSCHAFT



## PAAR THERAPIE

## EHE THERAPIE

## FAMILIEN THERAPIE

für mehr Freude und Lebensqualität  
neue Blickrichtungen und Perspektiven