

PATRICIA SHOLL

Master of Arts Sozialantropologin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Paar- und Familientherapeutin (DGSP)
Supervisorin (DGSv) und Coach
Gruppenanalytikerin (iA)
Master of Arts Kunsttherapeutin (iA)
Psychoonkologin (iA)
SAFE® Mentorin
Traumazentrierte Fachberaterin
(nach den Standards der DeGPT*)

Praxis Sholl
Ebersstr. 62
10827 Berlin

Tel: 030 20 68 84 41
Fax: 0322 23 73 42 32
E-Mail: info@patriciasholl.de

Website: www.patriciasholl.de



Mit Freude ernsthaft sein. >>>

Supervision
Coaching
Gruppen-Selbsterfahrung
Kunsttherapie
Paartherapie
Familientherapie

Paartherapie, warum?

Paartherapie ist eine Form der Therapie, die der Bearbeitung akuter oder chronischer Konflikte in einer Paar- bzw. Zweierbeziehung dient.

Die Paartherapie wird oft als „Kurzzeittherapie“ bezeichnet. Sie kann sich durchaus über Monate oder Jahre hinziehen, die Gesamtzahl der Sitzungen bleibt jedoch im allgemeinen gering (5-10 Sitzungen).

Ziel der Paartherapie ist es, festgefahrene Strukturen aufzubrechen, um so das Paar-System in ein neues Gleichgewicht zu bringen.

Hierbei wird ein besonderes Schwergewicht auf die Kommunikationsmuster innerhalb einer Partnerschaft gelegt.

Für welche Probleme ist die Paartherapie geeignet ?

Paartherapie ist sinnvoll, wenn...

- wichtige Wünsche eines Partners nicht mehr angesprochen und/oder erfüllt werden;
- einer oder beide Partner sich häufig kritisiert/kritisieren;
- Ziele oder Pläne für die Zukunft weit auseinander gehen;
- es kaum noch gemeinsame Interessen gibt;
- die Partnerschaft einseitig ist, d.h. einer der beiden trifft immer nur Entscheidungen, bestimmt über Geld, Urlaub, Freundeskreis, Kindererziehung, sexuelle Aktivitäten und der andere leidet darunter;
- einer der beiden oder beide sexuell selten oder nie befriedigt wird/werden;
- kein Vertrauen mehr da ist;
- einer oder beide Partner sind nicht mehr unterstützt fühlen;
- einer oder beide sich vom anderen oft unverstanden fühlen;
- Enttäuschungen und Kritik nicht mehr ausgesprochen werden;
- der Partner eine Neben-Beziehung eingeht;
- ein Partner aufgrund der bestehenden Beziehung psychosomatische Beschwerden entwickelt.

Wie hilft eine Paartherapie?

Die Paartherapie hilft dabei, festgefahrene Kommunikationsmuster zu unterbrechen. Die Therapeutin versucht mit dem Paar, die Problembereiche herauszuarbeiten und gemeinsame Therapieziele zu formulieren.

Die Paartherapie unterstützt dabei,

- mit Hilfe der Analyse der Lebensgeschichte das Verhalten des Partners zu verstehen;
- sich über eigene Wünsche bewusst zu werden und sie anzusprechen;
- die Wünsche des Partners wieder wahrzunehmen;
- Enttäuschungen und Ängste auszusprechen;
- Ärger adäquat auszudrücken;
- irrationale Erwartungen an die Partnerschaft zu erkennen;
- Missverständnisse und Vorurteile auszuräumen.

Kosten

Die Paartherapie gehört bisher leider nicht zu den Richtlinienverfahren nach dem Psychotherapeutengesetz. Insofern ist sie in der Regel im Rahmen der gesetzlichen Krankenkassen nicht erstattungsfähig. Daher muss mit den Familientherapeuten/-innen ein selbst zu zahlendes Honorar ab ca. 70 Euro / 1,5 Stunde und aufwärts vereinbart werden, das im günstigsten Fall Ihre wirtschaftlichen Möglichkeiten berücksichtigen kann.