

Informationen über meine Arbeitsweise

Theoretischer Ansatz nach Hans Jellouschek

In meiner Praxis arbeite ich nach der systemisch-integrativen Paartherapie nach Hans Jellouschek. Die systemische Perspektive ist bei der systemisch-integrativen Paartherapie der umfassende Bezugsrahmen, in welchem Konzepte der emotionsfokussierten Therapie (EFT), der Transaktionsanalyse (TA), der Gestaltungstherapie, dem Psychodrama, der Hypnotherapie, sowie achtsamkeitsbasierte, tiefenpsychologische und lerntheoretische Ansätze integriert sind. Das bedeutet, dass ich die Probleme eines Menschen und eines Paares immer im Zusammenhang und in einer Wechselwirkung gegenüber seiner Familie, seinem Partner oder Partnerin sehe. Somit sind immer beide Partner am Entstehen von kritischen Situationen beteiligt und ich verzichte auf Zuschreibenden von Täter- oder Opferrollen. Meine Position ist von Allparteilichkeit gekennzeichnet (Pro beide Seiten). Das heißt, mal gehe ich ganz mit der Sichtweise des einen, um diese besser zu verstehen und mal ganz mit der des anderen. Dies verlangt dem Paar ein Nacheinander ab. Während den Paarsitzungen achte auf einen respektvollen und angriffsfreien Kommunikationsstil. Ich betrachte Krisen in einer Paarbeziehung als Vorboten für eine anstehende Paarentwicklung. Ziel meiner Arbeit ist es, die Bedingungen für diese Entwicklungsherausforderung zu optimieren, um eine Stabilisierung des Paarsystems zu erreichen.

Setting

Je nach Problemstellung führe ich die Gespräche mit Ihnen als Paar oder auch einzeln durch, wobei ich darauf achte, dass die Einzelgespräche in etwa gleich verteilt sind.

Dauer und Abstand der Gespräche

Ein Paargespräch dauert 90 Minuten, ein Einzelgespräch 60 Minuten. Gespräche finden nach Vereinbarung alle 4-5 Wochen statt. Ausnahmen können bei Phasen akuter Krisen bestehen, wenn ein kürzerer Zeitraum zwischen den Gesprächen sinnvoll erscheint. Terminabsprachen sind verbindlich.

Aufgaben

Zwischen den Terminen haben Sie Zeit, um das in der Sitzung Vereinbarte konkret umzusetzen. Diese Experimente und Hausaufgaben sind somit notwendiger Bestandteil der Paartherapie und tragen zum Erfolg maßgeblich bei.

Feedback

Damit ein möglichst hohes Maß an Verständnis zwischen Ihnen und mir im Beratungsprozess gewährleistet ist, bin ich auf Ihre zeitnahe Rückmeldung angewiesen. Ein konstruktives Feedback klärt Missverständnisse rascher und der Paartherapieprozess wird nicht gestört.

Beratungsvertrag



Kontakt zwischen den Sitzungen

Eine gelingende Paartherapie benötigt die Allparteilichkeit des/der Therapeuten/in. Es ist mir wichtig, wenn Sie E-Mails an mich schreiben, dass Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin auf ,cc‘ setzen. So bleibt die Offenheit in der Kommunikation gewährleistet.

Qualitätssicherung

Der Vor- und Nachbereitung unserer Gespräche dienen Notizen.

Meine Arbeit wird professionell überprüft, wie es in medizinisch-psychologischen Berufen üblich ist. In solchen sogenannten Supervisionen werden Fälle anonymisiert einem Fachkollegenkreis vorgestellt und reflektiert. Somit unterliegt meine Arbeit einer regelmäßigen Fachaufsicht und Kontrolle. Ihre Persönlichkeit ist jedoch zu jedem Zeitpunkt geschützt und anonym.

Weiterempfehlungen

Falls nötig empfehle ich Ihnen, andere Kollegen mit Spezialgebieten oder Fachärzte aufzusuchen.

Schweigepflicht

Sämtliche Informationen aus den Sitzungen, Dokumentationen und Unterlagen unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht. Ein Austausch mit FachkollegInnen, finden ausschliesslich mit Ihrem Einverständnis statt. Dies kann manchmal sinnvoll sein, sollten Sie nebst der Paartherapie eine Einzeltherapie besuchen. Themen welche ggf. an beiden Orten bearbeitet werden, können zielführend an beiden Orten einfließen. Die Entbindung von der Schweigepflicht erfolgt stets schriftlich.

Bezahlung

Die Honorare für 90 Min. Paarsitzung, rechne ich jeweils direkt nach den Sitzungen bar oder per Twint ab. Diese betragen, wenn nicht anders vereinbart CHF 270.-. Nur bei **Absagen bis zu 2 Werktagen (48h) vor Termin** entstehen Ihnen keine Kosten. Für die Kosten der Beratung haften Sie als Paar gesamtschuldnerisch.

Wir haben die Informationen gelesen und sind damit einverstanden.

Ort, Datum Unterschrift des Paares...../.....

(Bitte ein Exemplar unterschrieben mitbringen!)