

Herzlich willkommen zur Vortrags-Reihe Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung von voio

Wir freuen uns,
Sie begrüßen zu dürfen!



Erfüllte Beziehungen: Das Geheimnis unserer Bedürfnisse

Monika Stepan



Herzlich willkommen.

Monika Stepan

- 43 Jahre
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Geprüfte Psychologische Beraterin / Coach
- Studium der Psychologie, Wirtschaftspsychologie & BWL
- Systemische Paarberaterin / Paartherapeutin
- Psychosoziale Kinderwunschberaterin
- Schema- / Verhaltenstherapeutin
- Master-Hypnose-Coach / -Therapeutin & Mentaltrainerin
- Seit 2018 in eigener Praxis in Bad Homburg (Frankfurt) tätig
- www.monikastepan.com



Agenda

1. Was sind Bedürfnisse
2. Beziehungsdynamiken erkennen und verstehen
3. Konzepte aus der Beziehungspsychologie
4. Q & A - Ihre Fragen zum Vortrag



“Bei gleicher Umgebung lebt doch jeder in seiner eigenen Welt”

ARTHUR SCHOPENHAUER

1. Was sind Bedürfnisse

Bedürfnisse sind grundlegende menschliche Anliegen, die darauf abzielen, das körperliche, emotionale, soziale und psychische Wohlbefinden eines Individuums sicherzustellen. Sie repräsentieren das, was Menschen benötigen, um ein erfülltes und gesundes Leben zu führen.

Bedürfnispyramide



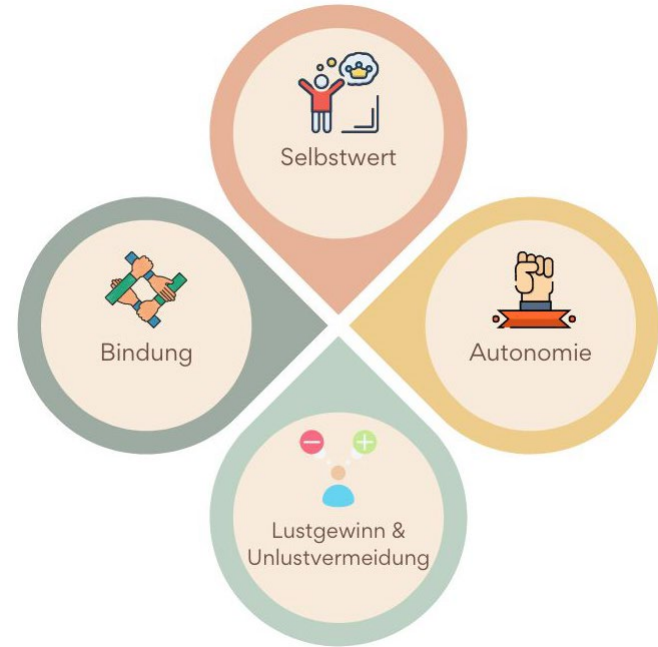
1. Unsere vier Grundbedürfnisse

Bindung: Das Bedürfnis nach Bindung lässt uns nach Liebe, Nähe und Vertrauen suchen. In unseren Beziehungen finden wir Trost, Sicherheit und Freude.

Selbstwert: Es ist die Überzeugung, dass wir wertvoll und liebenswert sind, unabhängig von unseren Fehlern und Schwächen. Der Selbstwert ermutigt uns, uns selbst anzunehmen und unsere Stärken zu nutzen, um unser Leben zu bereichern und Herausforderungen zu meistern.

Autonomie: Es ist das Bedürfnis, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen und unser Leben aktiv zu gestalten. Indem wir unsere Autonomie nutzen, entdecken wir unsere Leidenschaften, setzen uns Ziele und erreichen persönliches Wachstum.

Lustgewinnung und Unlustvermeidung: Die Lustgewinnung motiviert uns, angenehme Erfahrungen zu suchen und unsere Lebensqualität zu verbessern. Gleichzeitig versuchen wir, unangenehme Gefühle und Erfahrungen zu vermeiden (Unlustvermeidung).



Konsistenztheorie
nach Klaus Grawe

1. Unerfüllte Bedürfnisse und ihre Auswirkungen

Es wird angenommen, dass unerfüllte Bedürfnisse in der Kindheit zu bestimmten kognitiven und emotionalen Mustern (sog. Schemata) führen. Diese Schemata beeinflussen die Art und Weise, wie Menschen sich selbst wahrnehmen, wie sie Beziehungen gestalten und wie sie mit stressigen Situationen umgehen.

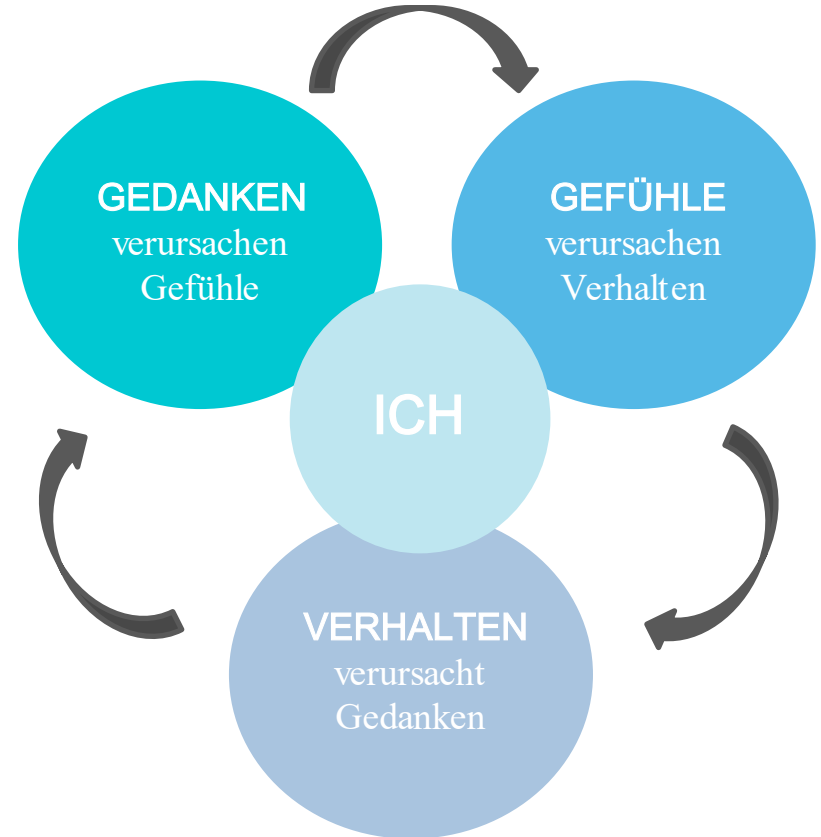
Die Auswirkungen:

- Entwicklung von negativen Schemata
- Wiederholung von Beziehungen
- Emotionale Reaktionen
- Bewältigungsstrategien
- Verstärkung der Schemata

1. Verbindung zwischen Glaubenssätzen und Bedürfnissen

Glaubenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen, die unsere Wahrnehmung, Gedanken und Verhaltensweisen beeinflussen. Sie bilden sich im Laufe unseres Lebens aufgrund unserer Erfahrungen, Erziehung und Umweltfaktoren. Sie haben eine enge Verbindung zu unseren grundlegenden Bedürfnissen, da sie unser Verhalten in vielen Aspekten unseres Lebens steuern.

Glaubenssätze wirken wie Filter, die unsere Wahrnehmung der Realität beeinflussen und prägen. Es sind unsere Bewertungen und Überzeugungen, die unser Handeln / Verhalten beeinflussen – nicht die Situation!



1. Beispiel aus der Praxis

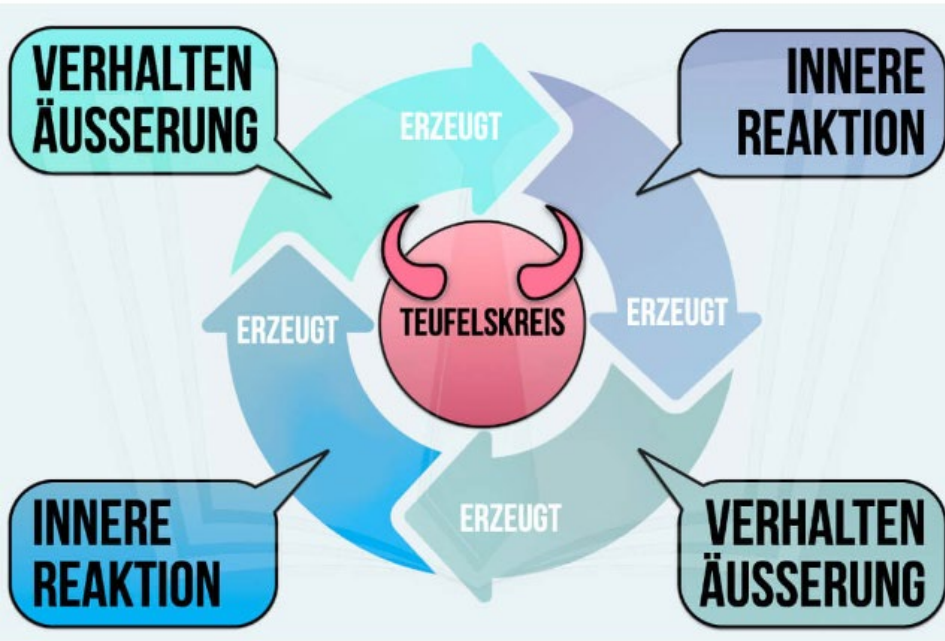
Thomas war als Kind überangepasst. Seine Eltern waren ziemlich autoritär und hatten sehr genaue Vorstellungen von richtig und falsch. Und Thomas war ständig damit beschäftigt, in dem Regelsystem seiner Eltern irgendwie klarzukommen. Dadurch hat er sich einen Anpassungsschaden zugezogen. Er reagiert geradezu allergisch auf Regeln und Erwartungen in seinem Erwachsenenleben.

Die Folge: Er kann im Grunde keine glückliche Beziehung führen, denn wie soll eine Beziehung aussehen, die ohne Erwartungen auskommt? Er gerät immer wieder in dieselbe Spirale: Er lernt eine Frau kennen, aber nach kurzer Zeit merkt er, dass die Frau eigentlich erwartet, dass er sich regelmäßig meldet. Thomas fühlt sich dadurch stark in seiner Autonomie eingeengt, er wird schon wieder (unbewusst) in seinem Kindheitsmuster getriggert. Thomas bricht den Kontakt ab, bevor er die Frau überhaupt richtig kennenlernen konnte.

2. Beziehungsdynamiken erkennen und verstehen

- Schlüsselbegriff, um menschliche Interaktionen und Verbindungen zu verstehen
- Komplexes Geflecht von Emotionen, Verhalten, Erwartungen und Kommunikation
- Dynamiken sind variabel und beeinflussbar von Erfahrung, Kultur, Erziehung und individuellen Persönlichkeitsmerkmalen
- Art und Weise, wie wir Beziehungen gestalten und pflegen, beeinflusst unser emotionales und soziales Wohlbefinden
- Dynamiken entstehen nicht nur in Partnerschaften, sondern in jeder Begegnung

2. Teufelskreis-Modell



Verhalten: Die Frau beklagt sich, dass der Mann oft weggeht.

Innere Reaktion: Der Mann hört nur die Kritik und reagiert darauf mit Gedanken und Gefühlen.

Verhalten: Die Gedanken und Gefühle führen wieder zu einem Verhalten: Der Mann fühlt sich angegriffen und geht noch häufiger aus, um seine Ruhe zu haben.

Innere Reaktion: Die Frau interpretiert sein Ausgehen als typisches Verhalten, welches sie immer wieder kritisiert. Sie empfindet die Reaktion als Provokation – und beschwert sich erneut, nur heftiger.

2. Teufelskreis durchbrechen

- Analysieren Sie die Situation (Bestandsaufnahme ohne Emotionen und Vorwürfe)
- Wechseln Sie die Perspektive (Blickwinkle des Gegenübers einnehmen)
- Reagieren Sie nicht sofort (Ausbremsen negativer Verstärker)
- Hinterfragen Sie Ihre Verhaltensweisen (Was löst Ihr Verhalten beim Gegenüber aus?)
- Suchen Sie ein offenes Gespräch (Gemeinsam gegen den Teufelskreis)

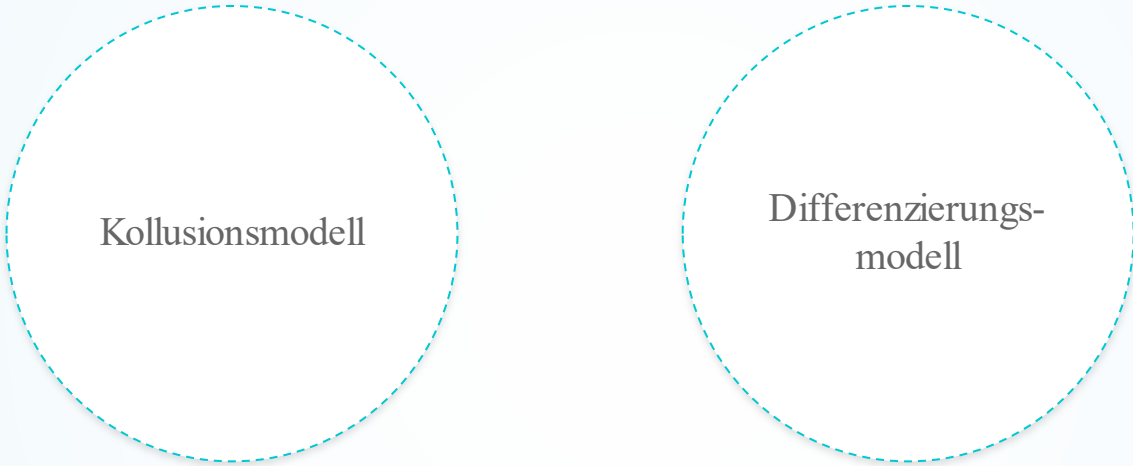
2. Beziehungsdynamiken in Ehe & Partnerschaft

Beziehungsdynamiken in der Ehe & Partnerschaft hängen von einer kontinuierlichen Pflege und Aufmerksamkeit ab.

- Vertrauen und Kommunikation sind das A&O in einer Partnerschaft
- Konfliktbewältigung fördert die Reife der Beziehung
- Zeit und Aufmerksamkeit sind wertvoll
- Persönliches Wachstum und Selbstpflege sind nicht egoistisch, sondern notwendig
- Gemeinsame Ziele und Werte sind ein Leitfaden
- Intimität ist mehr als nur physisch
- Kleine Gesten und Wertschätzung machen große Unterschiede



3. Konzepte aus der Beziehungspsychologie



Kollusionsmodell

Differenzierungs-
modell

3. Kollusionsmodell von Jürg Willi

Das Kollusionsmodell bezieht sich auf die Idee, dass in Beziehungen oft ungesunde Muster auftreten, bei denen Partnerinnen und Partner unbewusst oder bewusst gemeinsam bestimmte Verhaltensweisen aufrechterhalten, um Konflikte oder unangenehme Realitäten zu vermeiden.

Diese stillschweigenden Vereinbarungen oder "Kollusionen" können dazu führen, dass in der Beziehung Dysfunktionen, Spannungen und ungelöste Probleme vorherrschen. Das Modell betont die Bedeutung des Bewusstseins über solche Kollusionen und deren Auswirkungen, um ungesunde Muster zu durchbrechen und die Beziehung zu verbessern.

- **Orale Kollusion:** ein hilfloser Partner möchte versorgt und verwöhnt werden, um Schutz und Sicherheit zu erfahren. Ein helfender Partner bekommt Dankbarkeit und Bestätigung, für jemanden wertvoll zu sein
- **Narzisstische Kollusion:** in der Verschmelzung bildet ein Partner den Kern, der andere kreist um ihn und gibt sich selbst auf.
- **Nähe-Distanz-Kollusion:** Ein Partner möchte den anderen zu einem neuen Leben verhelfen, um sich selbst besser zu spüren. Je mehr der eine investiert, desto ausweichender und unsicherer wird der andere in seinen Entscheidungen

3. Kollusionsmodell von Jürg Willi

Die Kollusion gibt der Beziehung etwas Einzigartiges (Topf/Deckel). Problematisch ist, dass sich keiner der Partner weiterentwickelt, sondern seine Entwicklung an den anderen delegiert.

Die Folgen:

- Jeder verharrt in seiner Rolle
- Selbstentwicklung als Grundlage der Paarentwicklung wird verhindert
- Hoffnung mit dem Partner „komplett“ zu werden, steht vor Selbstentwicklung
- Notwendige Selbstentwicklung gefährdet jedoch die Grundlage der Beziehung
- Folgen einer Kollusion sind Grübeln, Wut/Hass, Unzufriedenheit aber auch Geborgenheit und Ganzheitlichkeit

3. Differenzierungsmodell von David Schnarch

Das Differenzierungsmodell konzentriert sich auf die Idee der individuellen Differenzierung innerhalb von Beziehungen. Gesundheit und Stärke einer Beziehung hängen davon ab, wie gut jeder Partner seine eigene Identität und Autonomie bewahrt und entwickelt.

Nach diesem Modell neigen viele Menschen dazu, sich in Beziehungen an den Partner anzupassen, was zu Problemen führen kann. Das Modell betont die Wichtigkeit der "Selbstregulation", bei der jeder Partner in der Lage ist, sich selbst treu zu bleiben und gleichzeitig in der Lage ist, in der Beziehung integriert zu sein.

Die Ziele:

- Entwicklung eines durchlässigen Selbst, das sich auf anderen bezieht, ohne sich durch andere zu definieren
- Fähigkeit zur Angstregulation, so dass der Partner für die Reduktion eigener Ängste nicht manipuliert oder ausgenutzt werden muss
- Kernaussage: „Ich bleibe bei mir, ohne aus dem Kontakt mit Dir zu gehen“ oder „Differenzierung heißt, auf seinen eigenen Beinen zu stehen, aber nicht auf den Zehen des Partners“

Hat der Vortrag Ihr Interesse geweckt?

Dann schauen Sie gerne bei voio vorbei. Hier werden demnächst weitere Termine im November und Dezember zum Thema „Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung“ angeboten.

Auf voio bietet Frau Stepan auch noch weitere interessante Vorträge an und steht darüber hinaus als Expertin für Paarberatung, den unerfüllten Kinderwunsch und Burnout-Prävention zur Verfügung.

Abonnieren Sie gerne die Vortrags-Reihe Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung – voio und Sie werden zu den nächsten Terminen angemeldet.

Am 08.12.2023 hält Frau Stepan den nächsten Vortrag zum Thema „Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung – Die Kunst der Konfliktlösung: effektive Kommunikation“.



Das Geheimnis unserer Bedürfnisse w/ Monika Stepan

Unbefriedigte Bedürfnisse beeinflussen Beziehungen und Partnerschaften. Anhand praktischer Beispiele und konkreter Tipps lernen Sie, wie Sie die eigenen Bedürfnisse und die Ihres Partners bzw. Ihrer Partnerin erkennen, verstehen und ansprechen, um eine erfüllte und tiefe Verbindung zu schaffen.

Fr, 3. Nov 19:00 - 20:00

Platz sichern



10 Impulse für eine glücklichere Partnerschaft w/ Patrick Diemling

Was sind Herausforderungen, die Paare dazu bringen, eine Therapie zu beginnen? Und welche - mitunter unerwarteten - Hinweise gibt ein Paartherapeut? Auch wenn Sie (hoffentlich) in Ihrer Beziehung gerade glücklich sind, erhalten Sie hier Impulse, damit Sie noch zufriedener und harmonischer miteinander sind.

Mo, 13. Nov 20:00 - 21:00

Platz sichern



Die Kunst der Konfliktlösung: effektive Kommunikation w/ Monika Stepan

Konflikte sind ein natürlicher Teil jeder Beziehung. Doch der Umgang mit ihnen kann den Unterschied zwischen Zerbrechen und Festigen bedeuten. Erfahren Sie, wie Sie nonverbale Signale deuten und klare Kommunikation fördern, um Konflikte zu entschärfen - für eine harmonische, starke und erfüllende Beziehung.

Fr, 8. Dez 19:00 - 20:00

Platz sichern



Let's talk about sex w/ Claudia Huber

Ganz egal, ob Sex noch nie ein echtes Thema war oder schon zur Zerreißprobe wurde - mit dem eigenen Partner oder der Partnerin darüber zu sprechen, ist elementar. Konstruktive und wohlwollende Gespräche über die körperliche Liebe helfen nicht nur über schwere Zeiten, sondern öffnen Tore zu mehr Intimität.

Fr, 5. Jan 19:00 - 20:00

Platz sichern

Auf Wiedersehen

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!