

EINE ÜBUNG AUS DER HOLFELD METHODE

 **ANNAHOLFELD**
Paartherapie neu gedacht · Hoffeld Methode



ANNA HOLFELD

SIEBEN SCHLÜSSEL

ZU EINER GELINGENDEN
BEZIEHUNG

Dass Paare ihre Verbindung wieder spüren und sich neu erleben – das ist mir eine Herzensangelegenheit.

Diese sieben Schlüssel sind meine persönliche Empfehlung für euch.

ANNA HOLFELD

Familien- & Paarberatung · annaholfeld.de



ERST ICH, DANN DU.

ICH SORGE SELBST DAFÜR, DASS ES MIR GUT GEHT.

Niemand anderes ist dafür zuständig, dass ich glücklich, fröhlich, zufrieden und lebendig bin. Wenn es mir nicht gut geht, hat das Auswirkungen auf mein Umfeld und meine Beziehungen.

Was kann ich tun, um meine Akkus, meine Sehnsüchte und meinen Liebestank selbst zu füllen?

Hat man genug eigene Ressourcen, kann man auch wirklich für andere da sein.



UNGETEILTE PAARZEIT IST WICHTIG.

SICH SEHEN, HÖREN, FÜHLEN – GEMEINSAM ALS PAAR ERLEBEN.

Den anderen mit allen Sinnen wahrnehmen – das findet in der Zeit zu zweit statt. Das muss nicht die wöchentliche Verabredung zum Essen sein. Kleine Momente zählen genauso.

„Es geht darum, Gelegenheiten zu schaffen, an denen man sich als Paar erlebt.“

3. SCHLÜSSEL



ICH HÖRE DIR AUFMERKSAM ZU.

NEUGIER UND ECHTES INTERESSE AM ANDEREN.

Das Wichtigste, neben der Technik des aktiven Zuhörens, ist die Neugier und das Interesse am anderen.

„Was ist dir wichtig? Was heißt das für dich – was du mir sagst?“

Es braucht einen ruhigen Moment, um voll und ganz aufmerksam zu sein sowie innere Zuwendung.



ICH BIN FÜR MEINE GEFÜHLE SELBST VERANTWORTLICH.

»DU MACHST MICH TRAURIG« – SO STIMMT DAS NICHT.

Der andere löst nur etwas aus, das schon da ist. Durch den Kontakt zu ihm wird in mir etwas deutlich und spürbar.



Ich entscheide, wie es mir geht. Ich kann mein Gefühl verändern und selbst über mich bestimmen.



ES GIBT LÖSUNGEN.

EIGENTLICH WOLLEN WIR OFT DASSELBE.

Wir haben ähnliche Bedürfnisse, wählen aber unterschiedliche Strategien. Herauszufinden, was jeder wirklich will, ist wichtig.

„Auf der Suche nach dem gemeinsamen Weg finden sich Lösungen.“

Den anderen nicht als alleinigen Bedürfnisbefriediger zu sehen – das ist viel wert.



ICH ERKENNE MICH UND DICH AN.

ICH SEHE UND WERTSCHÄTZE, WER DU BIST.

Ich sehe, spüre und wertschätze, was ich tue, wer ich bin
– und dasselbe sehe ich in dir.

*„Jeder ist eben so, wie er ist. Es geht um Anerkennung
– nicht um Lob und Belohnung.“*



ES KANN NUR KLAPPEN, WAS AUCH SCHIEFGEHEN DARF.

INVESTIEREN, GENIESSEN – UND DRANBLEIBEN.

»... schief gehen?« – was dann? Hier gibt es selten ein Rezept. Es lohnt sich, rechtzeitig darüber zu sprechen.

»Es darf schiefgehen« heißt: etwas für die Beziehung tun, investieren, genießen – und gleichzeitig immer dranbleiben.



Ich freue mich, wenn ich euch begleiten darf.

INSTAGRAM

[@anna.holfeld](#)

YOUTUBE

[@annaholfeld-paartherapie](#)

PODCAST

[Apropos Beziehung](#)

TIKTOK

[@annaholfeldpaartherapie](#)

FACEBOOK

[anna.holfeld](#)

WEBSITE

[annaholfeld.de](#)