

„Um klar zu sehen hilft oft ein
Wechsel der Blickrichtung.“

nach Antoine de Saint-Exupéry

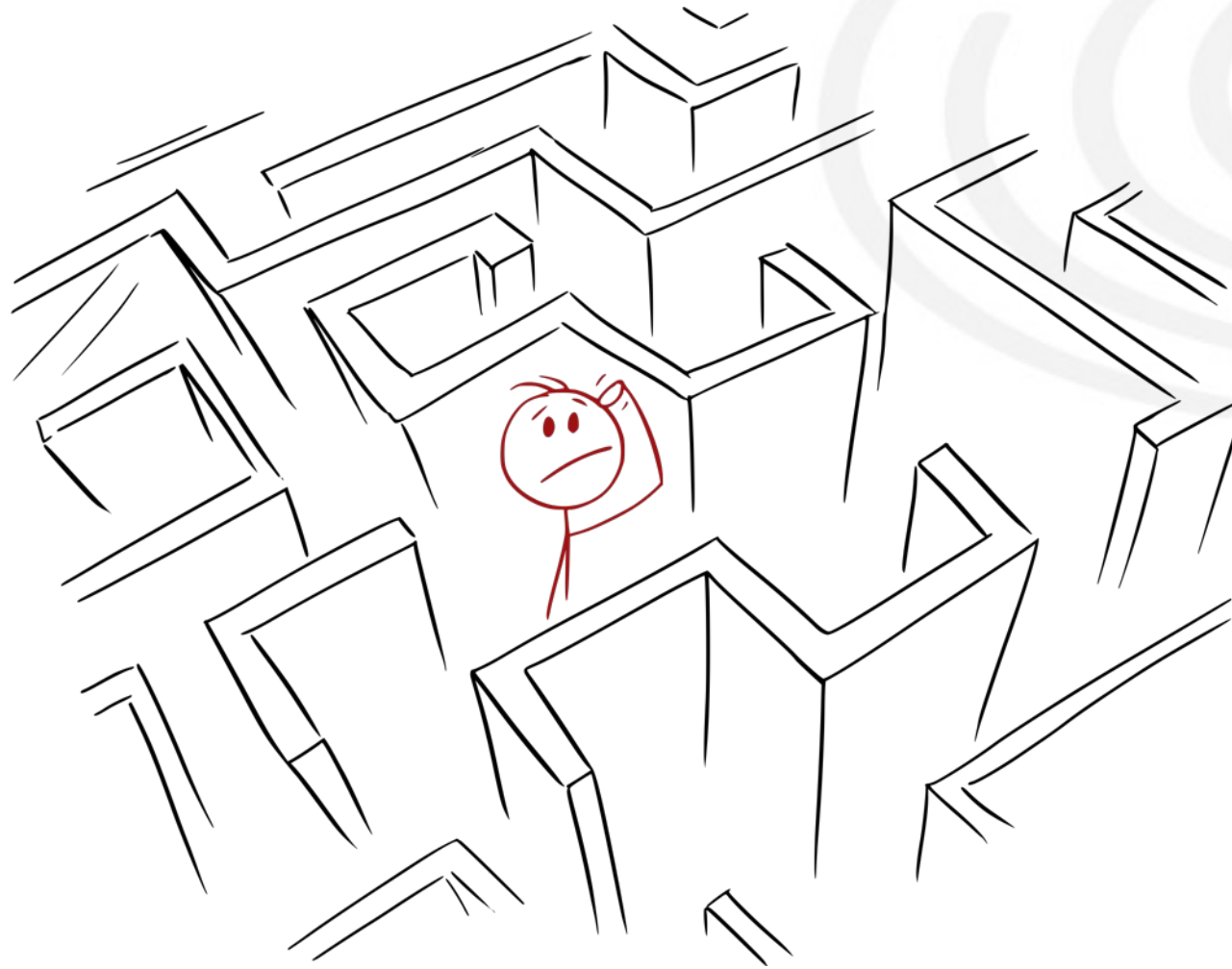
Webinar

Beziehung öffnen – das innere Team diskutiert



Coachinggalerie

Im Labyrinth der eigenen Gedanken und Gefühle



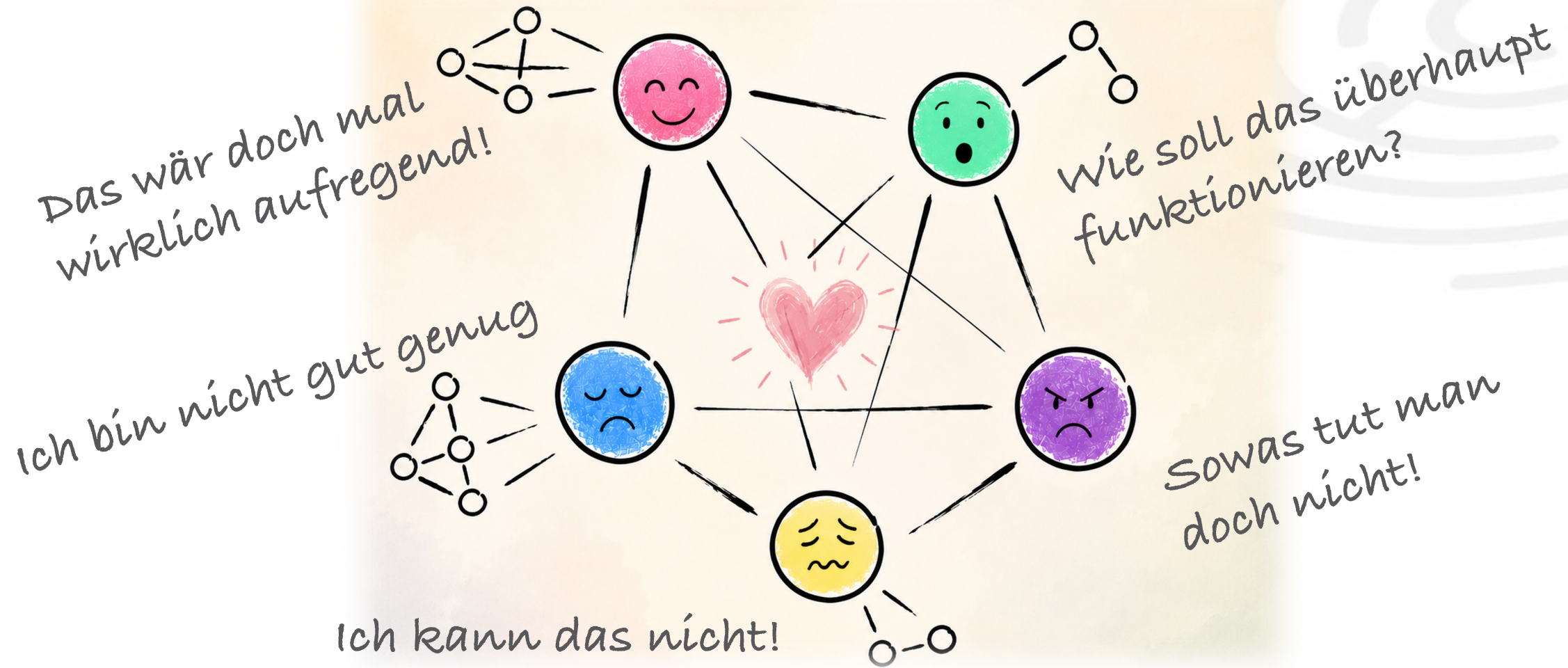
Wer bin ich und wieso bin ich heute hier?

- **Seit 25 Jahren im Coaching und Training tätig**
seit ca.5 Jahren offiziell in der Sexualberatung

Ziel: Menschen dabei unterstützen ihren stimmigen Weg im Umgang mit aktuellen Herausforderungen zu finden

- Losgelöst von alten Prägungen
- Unabhängig von den gesellschaftlichen Konventionen
- Passend zum jeweiligen Lebensabschnitt

Innere Zerrissenheit strukturiert auflösen



Wann bist du hier richtig?

Wenn du als **Single oder in einer Partnerschaft** **besser verstehen möchtest, was da in dir los ist**, wenn du dich so zerrissen fühlst

Wenn du einen Weg finden möchtest, auch deinen **Partner:in in ihrer/seiner Zerrissenheit besser zu verstehen**

Wenn du eine Methode kennenlernen möchtest, mit der du diese **inneren Dialoge in Zukunft bewusster mitgestalten** kannst, und ihnen weniger ausgeliefert bist.

Wenn du bei der Übung **aktiv mitmachen** willst hast du mehr davon 😊

Chat

Moderatorin Loma sammelt für mich die Fragen ❤️

Werde zum Beantworten zwischendurch innehalten ✓

Keine Bewertungen/Abwertungen von anderen Meinungen ⚡

Die üblichen Regeln der Höflichkeit sind herzlich willkommen ❤️

Aufzeichnung in der Mediathek wird ohne Chat sein

Ablauf – 90 Minuten

Modell des Inneren Teams kennenlernen
typische innere Dynamiken rund um das Öffnen von
Beziehungen anhand eines Beispiels zum besseren Verständnis
➔ Fragen

Kurze Übungssequenz, um mögliche Schwierigkeiten besser zu
erkennen
➔ Fragen

einfache, pragmatisch anwendbare Struktur für Paare

Tipps und Tricks
➔ Fragen

Beziehungen öffnen

Kann auf viele Arten passieren:

„eilvernehmlich sexuelle Aktivitäten außerhalb der Hauptpartnerschaft“

- Freundschaft Plus/Affairen nebenbei
- One-Night-Stands, aber nichts davon erzählen
- gemeinsam swingen
- nur im Urlaub fremdspielen
- getrennt swingen
- Formen der Polyamorie
- ...

Beziehungen öffnen

- ⇒ Die Umstellung von Monogamie auf offenere Formen kann **viel Energie** abverlangen
- ⇒ Ein Energiefresser können **ungeklärte, innere Widersprüche** sein, um die es heute geht.

Das innere Team



...und wie ist es heute drauf?



Mit einem konstruktiven Mindset starten



~~Stress~~

Prozessablauf

- 1) **Zielklärung** – was soll heute hier diskutiert werden?
- 2) **Teamklärung** – wer will da aller in mir mitreden?
- 3) **Zuhören, ausreden lassen**
- 4) **Die gute Absicht**
- 5) **Aufeinander eingehen**
- 6) **Konkrete weitere Vorgehensweise zum Abschluss**

Prozessablauf 1. Zielklärung



Prozessablauf 1. Zielklärung

Was will ich heute (gemeinsam mit meiner Partner:in) neugierig erforschen?

Beispiele:

- Kann ich mir vorstellen meine Beziehung sexuell zu öffnen und auch mit anderen Partner:innen sexuelle Kontakte zu haben?
- Kann ich mir vorstellen den nächsten Schritt zu machen und in Richtung Polyamorie zu gehen?
- ...

Prozessablauf 2. Teamklärung



**We
Are
Not
The
Same**



Prozessablauf 2. Teamklärung

Bitte nur ein Team auf einmal klären!

- Welche lauten oder leisen Stimmen melden sich mit einem (Körper)Gefühl, einem Wortschwall oder Bildern?
- Namen geben und kurzes Statement
- Kärtchen beschriften

Prozessablauf 3. Zuhören, ausreden lassen



Prozessablauf 3. Zuhören, ausreden lassen

Was haben die Stimmen zu dem Thema zu sagen?

Welche Gefühle kommen dabei hoch?

Passt der zugewiesene Name noch?

Prozessablauf 4. Die gute Absicht



Prozessablauf 4. Die gute Absicht

Wozu ist gut, dass du hier bist?

Was versuchst du mit deinem Input für mich zu erreichen?

Für welche Werte oder Bedürfnisse stehst du hier ein?

Prozessablauf 5. Aufeinander eingehen



Prozessablauf 5. Aufeinander eingehen

Was habe ich gehört?

Was macht das mit mir?

Was bedeutet das für meine Haltung zu dem besprochenen Thema?

Prozessablauf 6) Konkrete weitere Vorgehensweise



Von Außen betrachtet –
was ist jetzt zu tun?

Prozessablauf 6) Konkrete weitere Vorgehensweise

Wer ist mir zu laut?

Wer ist zu leise?

Wer wurde bisher nicht genug ernst genommen?

Wen möchte ich gesundschrumpfen lassen?

Was wäre ein guter nächster Schritt für mich/uns?

Welche Fragen sind entstanden?



ÜBUNG - Teamklärung



**We
Are
Not
The
Same**



ÜBUNG - Teamklärung

- Welche lauten oder leisen Stimmen melden sich in dir vielleicht mit einem (Körper)Gefühl, einem Wortschwall oder Bildern?
- Namen geben und aktuelles Statement der Stimme überlegen

Wie war das?

Wer konnte seine Teammitglieder schnell identifizieren?



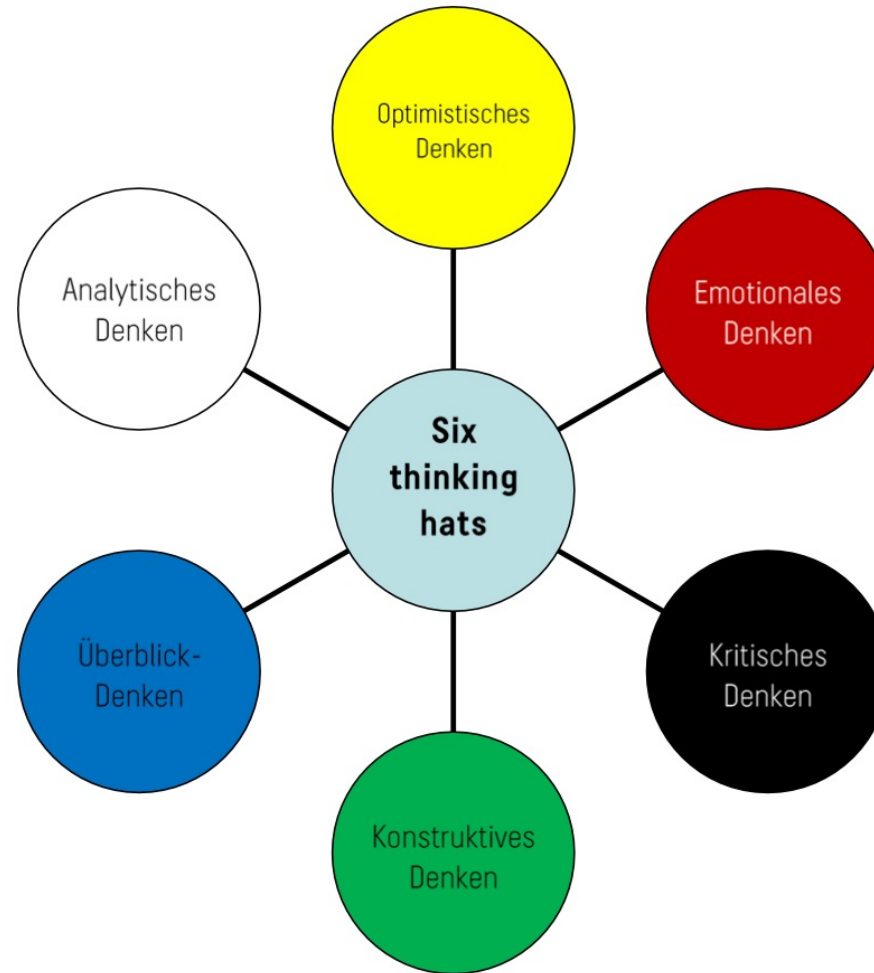
Welche Schwierigkeiten oder Fragen sind aufgetaucht?



Dynamiken in Beziehungen



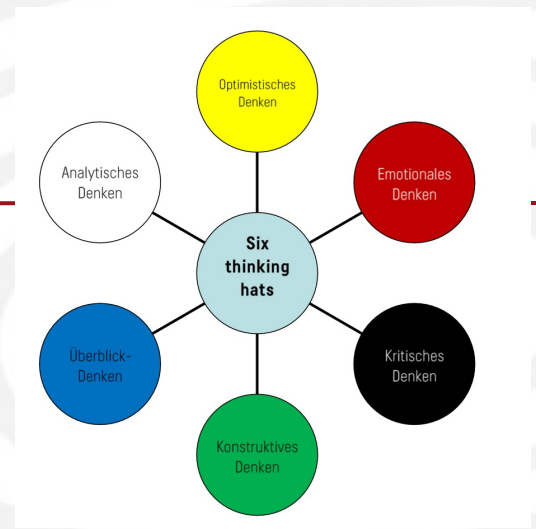
Für die Pragmatiker unter uns

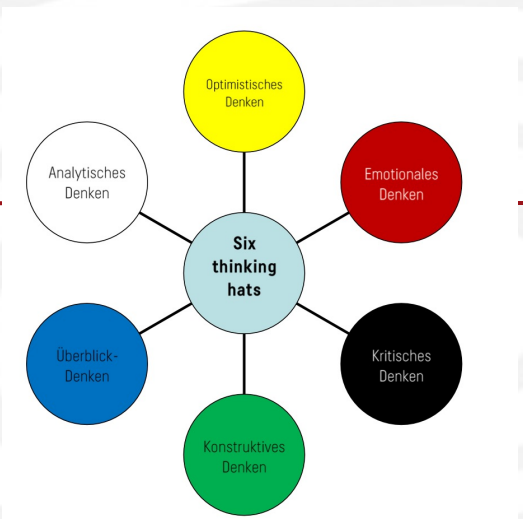


Miteinander Denken statt gegeneinander kämpfen

1) Analytisches Denken

⇒ Worum geht's?



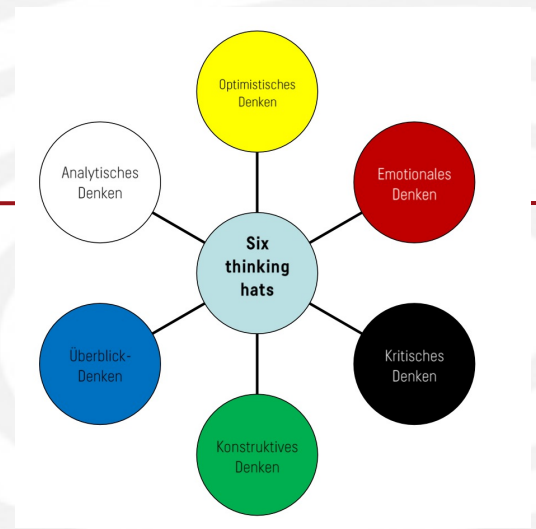


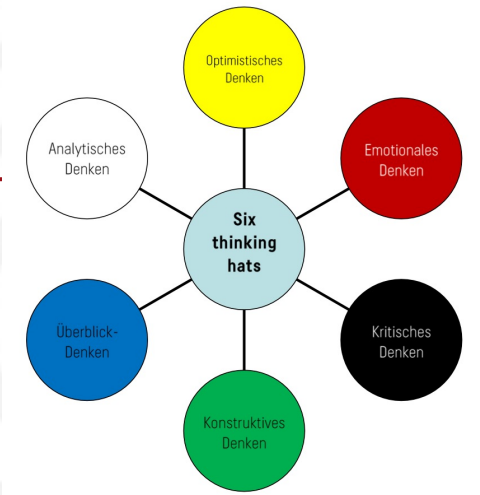
2) Optimistisches Denken

⇒ Welche Chancen und welchen Nutzen sehen wir in dieser Öffnung? Was könnte im besten Fall für uns dabei herauskommen?

3) Kritisches Denken

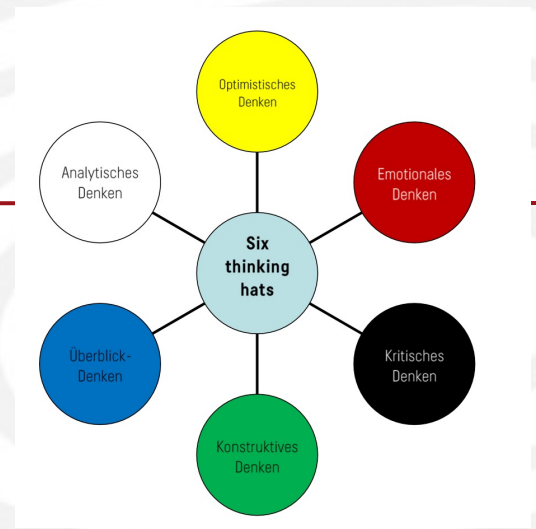
⇒ Welche Gefahren, Schwierigkeiten, Schattenseiten und Probleme sehen wir in dieser Öffnung? Was könnte im schlimmsten Fall für uns dabei herauskommen?





4) Kreatives Denken

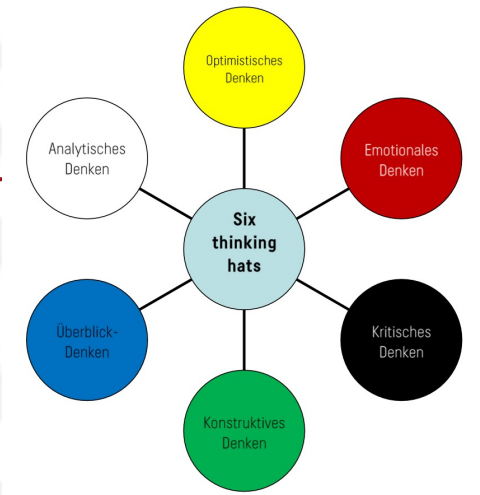
⇒ Wie können wir die möglichen Hindernisse auf dem Weg zu unserem Ziel bewältigen?



5) Emotionales Denken

⇒ Wie reagiert **mein Herz** auf diese Idee?

⇒ Wie reagiert **mein Bauch** auf diese Idee?



6) Überblick

⇒ Zusammenfassung der aktuellen Situation, was brauchen wir jetzt, wie geht's weiter?

Mit dem Herzen aktiv zuhören



Kleine Live-Einblicke aus meinem Inneren



Welche Fragen gibt es?



Viel Freude und Klarheit mit euren inneren Teams

Wenn wir lernen, unser **Inneres Team selbst besser zu verstehen** und zu übersetzen,

- können wir **klarer kommunizieren** wo unsere Wünsche und unsere Grenzen liegen und
- müssen wir viel **weniger zwischen den Zeilen lesen**

Seid neugierig – auf euch selbst ♥ - und aufeinander ♥



Mögliche Nebenwirkungen dieser Methode



Stammersdorferstraße 390
2201 Gerasdorf / Wien

Am Hof 13/Stiege 2/ Dachgeschoss
1010 Wien

oder

Online via Zoom



Die Termine können jederzeit online gebucht werden:
[Calendly - Mag. Christine Gsur](#)

Schönen Abend!

DANKE 