



## Zwiesgespräche für Paare

Ich empfehle Ihnen einmal pro Woche ein **Zwiesgespräch** mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zu führen. Die Selbsthilfemethode „Zwiesgespräche“ wurde durch den Arzt und Professor Michael Lukas Moeller entwickelt. Durch die Zwiesgespräche bleibt die Beziehung zwischen den Partnern lebendig. Sie tauchen in die Welt des anderen ein und laden den anderen in Ihre Welt ein. Das schafft Nähe und Intimität. Es hilft Ihnen, besser mit Veränderungen umzugehen und schwierige Zeiten zu überwinden.

### Kurze Anleitung zum Zwiesgespräch

- Vereinbaren Sie einen Termin pro Woche von **90 Minuten**.
- Sie sollten **ungestört** sein (kein Telefonat, keine Besuche, Störung durch Kinder...).
- Setzen Sie sich gegenüber.
- Sie erzählen, **was Sie zurzeit bewegt** (Wie erleben Sie sich, den anderen, Ihre Beziehung, Ihr Leben im Moment?).
- Sie und Ihr/e Partner/Partnerin dürfen **schweigen**. Es gibt keinen Zwang, sich zu offenbaren.
- Während einer spricht, hört der andere zu. Vermeiden Sie Fragen, Ratschläge und Kommentare.
- Nach einer **Viertelstunde** wird gewechselt. Das Sprechen und das Zuhören sollten möglichst gleich verteilt werden.
- Jeder bleibt bei sich und bei seinem eigenen Erleben.
- Führen Sie das Zwiesgespräch regelmäßig **einmal pro Woche**. Sorgen Sie für einen Ausweichtermin, wenn Sie den vereinbarten Termin nicht einhalten können.

### Zeit, die Sie sich nehmen ist Zeit, die Ihnen etwas zurückgibt

Zwiesgesprächenleitung nach dem Buch „Wie Offenheit die Liebe stärkt“ von Otto Brink, Alexander Quasebarth und Petra Saltuari