



PAARCOACHING

Inge Mühlberger Peter Wattler-Kugler

Paartherapie – Paarberatung

Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!

PaarCoaching - was bedeutet das?

Wie wir vorgehen.

Warum zu zweit?

Was kostet das PaarCoaching?

Wer wir sind.

Netzwerk

Weitere Angebote

Aktuelles

| [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |

Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles



| [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!

■ Es gibt allerdings Paare, die des ewigen Streitens müde sind, weil sich durch Streiten allein nichts ändert. So gehen sich die Partner aus dem Weg, um drohenden Streit zu verhindern.

■ Es gibt auch Paare, die sich wirklich nie streiten, weil sie Streit als Anzeichen einer Krise sehen, die um jeden Preis vermieden werden muss. Sie haben keine Erfahrungen gesammelt, dass **Streiten klärend** sein kann.

■ Und es gibt Paare, die fallen aus allen Wolken, weil die Partner plötzlich Dinge aneinander erkennen, die sie sich gegenseitig nie zugetraut hätten.

Paarbeziehungen verändern sich: Unterschiedliche persönliche Entwicklungen, neue Lebenssituationen, Familienzuwachs, hohe Anforderungen im beruflichen Alltag können das Miteinander belasten. Erst langsam, weniger stark, dann spitzt sich die Situation immer mehr zu.

Jedem Paar gelingt es, Krisen und Konflikte ohne Hilfe von aussen beizulegen. Manchmal jedoch sind Situationen so verfahren, dass

Gespräche nichts klären, sondern tiefer in die Krise hinein zu führen scheinen. **Trotz guten Willens, trotz** viel Erfahrung miteinander und der Bereitschaft, sich auf die Sichtweisen des anderen einzulassen, bleibt die Situation unbefriedigend und anstrengend. Das Leiden des Paares oder das Leiden einzelner Partner an der Beziehung wächst.

Wenn Sie längere Zeit keinen Ausweg finden, können Sie unsere Hilfe in Anspruch nehmen. Wir können Sie mit unserer Erfahrung und Einfühlung und durch Einsatz professioneller Kompetenz unterstützen, Hilfen auf Ihre Fragen und Auswege aus Ihrer Krise zu finden.

Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!

PaarCoaching - was bedeutet das?

Wie wir vorgehen.

Warum zu zweit?

Was kostet das PaarCoaching?

Wer wir sind.

Netzwerk

Weitere Angebote

Aktuelles



PaarCoaching - was bedeutet das?

Wir sprechen hier von PaarCoaching, weil wir Sie mit unserem Wissen und unserer Erfahrung in Ihrem eigenen Bemühen um Ihre Beziehung unterstützen können. Aber die eigentliche Arbeit leisten Sie! Da ist kein Unterschied zum Sport. Ein guter Coach kann seine Sportler beflügeln, aber das Spiel wird von denen gestaltet, die auf dem Platz stehen.

Paargespräche tragen dazu bei, Entwicklungen behutsam und mutig zugleich zuzulassen. Lohnen sich Mühe und Kosten? – Diese Frage müssen Sie abwägen.

Wir haben ein Verfahren entwickelt, dass wir seit über 15 Jahren erfolgreich praktizieren und dass sich mit folgenden Prinzipien beschreiben lässt. (Klicken Sie auf die folgenden Zeilen, wenn Sie eine Erläuterung wünschen.)

- [Wir arbeiten an Lösungen](#)
- [Wir interessieren uns für Ihre Fähigkeiten und Erfahrungen \(Ressourcen\)](#)
- [Wir haben eine systemische Sichtweise und verstehen Sie im Umfeld Ihrer gesamten Lebenssituation](#)
- [Wir arbeiten kurzzeittherapeutisch, in einem überschaubaren Zeitrahmen](#)

weiter zu

[PaarCoaching als Einzelberatung](#)

[PaarCoaching in der Gruppe](#)

[Beziehungs-Checkup](#)

[Ambivalenzberatung](#)

[Mediation bei Trennung](#)

[| Kontakt](#) | [| Impressum](#) | [| Home](#) | [| Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?

Wie wir vorgehen.

Warum zu zweit?

Was kostet das PaarCoaching?

Wer wir sind.

Netzwerk

Weitere Angebote

Aktuelles



[| Kontakt](#) | [| Impressum](#) | [| Home](#) | [| Download](#) |



Wie wir in der Einzelberatung mit Paaren vorgehen.

Wir vereinbaren mit Ihnen:

- einen überschaubaren Zeitrahmen zwischen einer und maximal sechs Sitzungen
- mit einer Dauer von jeweils 1,5 Stunden
- in ca. monatlichen Abständen.

Denn Veränderungen brauchen auch ihre Zeit!

Im ersten Gespräch geht es darum:

- sich wechselseitig kennen zu lernen,
- Erfahrungen mit der systemischen Arbeitsweise zu sammeln,
- Arbeitsaufträge und erste Ziele zu formulieren.

Sie entscheiden im Anschluss, ob Sie die Arbeit mit uns fortsetzen wollen.

Weitere Gespräche unterstützen Sie darin:

- Neue Sichtweisen zu gewinnen,
- Lösungen angstfrei zu erproben,
- Veränderungen zu stabilisieren.

Meist entlassen wir Sie mit konkreten Aufgaben, die Sie in der Folgezeit ausprobieren können.

Ein Bilanzgespräch zum Abschluss der Treffen bietet die Möglichkeit:

- Rückschau zu halten,
- Erreichtes zu überprüfen,
- gegebenenfalls neue Ziele anzugehen.

Bei Interesse vereinbaren wir mit Ihnen nach Ablauf von 6 Monaten ein weiteres Treffen.

Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles



Warum zu zweit?

Sie profitieren von unserer Arbeit als Therapeutenpaar denn:

- Vier Augen sehen mehr und vier Ohren hören mehr,
- unterschiedliche Sichtweisen bereichern,
- männliche und weibliche Blickwinkel finden Berücksichtigung.

Übrigens: Bei aller Ernsthaftigkeit der Themen bleibt auch viel Raum für Humor.

Denn, wer lacht kann sich leicht auf neue, ungewohnte Sichtweisen einlassen.

| [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles



Was kostet das PaarCoaching?

Die einzelne Sitzung (100 Minuten) kostet 220 EURO.

Unsere Erfahrung zeigt, dass viele Paare in weniger als sechs Sitzungen zu einem guten Ergebnis kommen.

Wir verstehen es als Erfolg, Sie darin zu unterstützen, zielstrebig und zügig nachhaltige Veränderungen zu erreichen.

Die Kosten eines PaarCoaching in einer Gruppe liegen günstiger. Einzelheiten finden Sie unter "[weitere Angebote](#)"

Die Kosten für ein PaarCoaching werden - egal ob es sich um eine Einzelberatung oder eine Teilnahme an einer Gruppe handelt - in der Regel von den Krankenkassen ebenso wenig übernommen wie die einer Paartherapie.

[| Kontakt](#) | [| Impressum](#) | [| Home](#) | [| Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles



Wer wir sind.



Inge Mühlberger

(Bitte für weiter gehende Informationen
auf das Bild klicken)



Peter Wattler-Kugler

(Bitte für weiter gehende Informationen
auf das Bild klicken)

[Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles

Netzwerk

Niemand kann alles gleich gut. Deshalb werden wir immer wieder nach Tipps für die eine oder andere Dienstleistung im Bereich der Humandienstleistungen gefragt. Gerne weisen wir auf die Websites von Kolleginnen und Kollegen hin, mit denen wir in der einen oder anderen Weise kooperieren. Alle Empfehlungen beruhen auf langjähriger Bekanntschaft und sind nicht einfach "Gefälligkeiten"

Supervision und Coaching: [iD iNNOVATIVE DIENSTE KÖLN](#)

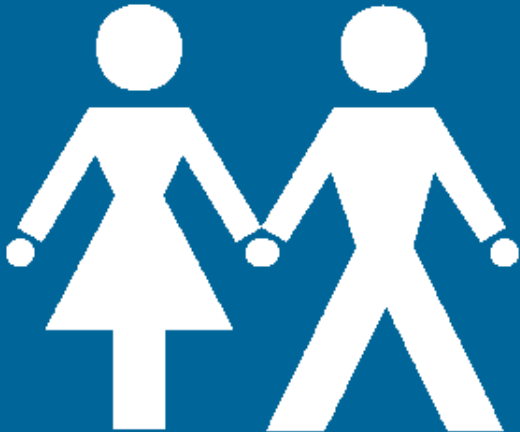
Psychotherapie und Beratung: [Praxis für systemische Therapie & Beratung](#)

Organisationsberatung: [Dr. Martin Goerner](#)

[| Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles



Weitere Angebote

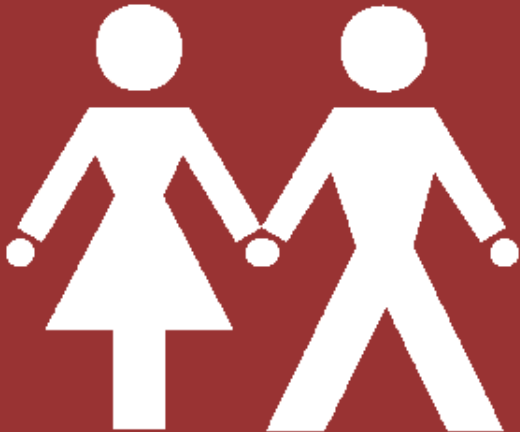
Neben dem klassischen EinzelCoaching für Paare in Konfliktsituationen bieten wir seit Jahren auch weitere spezialisierte Einzel- und Paarberatungen an, die wir Ihnen an dieser Stelle vorstellen möchten:

- Beziehungs-Checkup
- Ambivalenzberatung
- Mediation bei Trennung und Scheidung
- Gruppenangebote

| [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles



| [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles



Kontakt

Inge Mühlberger, Diplom Soziologin
muehlberger@paarcoaching-koeln.de

Peter Wattler-Kugler, Diplom Psychologe
wattler@paarcoaching-koeln.de

Paartherapeutische Praxis Mühlberger / Wattler-Kugler
Neuenhöfer Allee 7
50937 Köln

Fon: (0221) 28 27 55 35
Fax: (0221) 420 84 12

Wenn Sie uns beide gleichermaßen erreichen wollen, verwenden Sie bitte folgende E-Mail-Adresse:
info@paarcoaching-koeln.de

| [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

Paartherapeutische Praxis
Mühlberger / Wätpler-Kugler
Neuenhöfer Allee 7
50937 Köln
© copyright 2009

Haftungsausschluss für externe Links, Inhalte und Downloads

Alle Informationen wurden von uns mit Sorgfalt erstellt und ausgewählt. Soweit wir mittels sog. Links auf Angebote Dritter verweisen, übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte dieser Informations-Anbieter. Dort veröffentlichte Meinungen oder Tatsachenbehauptungen machen wir uns durch die Schaltung eines Links nicht zu eigen, falls durch uns nicht ausdrücklich etwas anderes zu dem Link erklärt wird.

Quellenangabe:

Die Zitate und Sprüche stammen aus dem Buch: Trenkle, Bernhard: Das Aha-Handbuch der Aphorismen und Sprüche für Therapie, Beratung und Hängematte, Heidelberg 2004

| [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!

PaarCoaching - was bedeutet das?

Wie wir vorgehen.

Warum zu zweit?

Was kostet das PaarCoaching?

Wer wir sind.

Netzwerk

Weitere Angebote

Aktuelles



Download


Öffentlicher Bereich:

Auf dieser Seite stellen wir Ihnen einige Texte, die für unsere Arbeit wichtig sind, zum Download zu Verfügung.

Die Downloads werden zur Zeit überarbeitet, die aktualisierten Dateien stehen in Kürze zur Verfügung.

- [Text dieses Internetauftritts als PDF-Text](#)
- [Faltblatt Inge Mühlberger als PDF-Datei](#)
- [Faltblatt Peter Wattler-Kugler als PDF-Datei](#)

Geschützter Bereich nur für Klienten:

Paare, die bei uns eine Therapie machen, klicken auf den Schlüssel  um zu den geschützten Texten zu gelangen. Geben Sie den Benutzernamen und das mitgeteilte Benutzerpasswort ein. Sie kommen auf eine geschützte Seite, auf der Sie die Texte, auf die wir Sie im Rahmen der Therapie hingewiesen haben, downloaden können.

[Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |



■ Wir arbeiten an Lösungen:

Die Gespräche sind auf ihre aktuelle Situation bezogen und zielen konsequent auf mögliche Lösungen.

Ihr Nutzen: Wir arbeiten mit Ihnen an Ihrer Zukunft.

■ Wir interessieren uns für Ihre Fähigkeiten und Erfahrungen (Ressourcen):

Sie als Paar haben selbst schon viel versucht. Diese Lösungsversuche verdienen Anerkennung. Deshalb betrachten wir sie genauer. Meistens können Sie Ausnahmen nennen, in denen eine Lösung sehr wohl funktioniert hat.

Ihr Nutzen: Das Anknüpfen an Ihre Fähigkeiten ermöglicht rasche Fortschritte.

■ Wir haben eine systemische Sichtweise und verstehen Sie im Umfeld Ihrer gesamten Lebenssituation:

Sie leben nicht allein auf einer Insel, deshalb lassen sich Partnerschaften nicht isoliert betrachten.

Ihr Nutzen: Die Berücksichtigung vielfältiger außerfamiliärer Belastungen und der Unterschiede zwischen Ihren jeweiligen Familienkulturen entlasten Ihre Paarbeziehung.

■ Wir arbeiten kurzzeittherapeutisch, in einem überschaubaren Zeitrahmen:

Wir wollen in einem für sie überschaubaren Zeitraum zu einem Ergebnis kommen. Unsere Erfahrung zeigt, dass es gelingen kann nicht jedem einzelnen Problem in der Beratung nachzugehen, und dennoch zu tragfähigen Lösungen zu kommen.

Ihr Nutzen: Die Kosten bleiben für Sie kalkulierbar.

Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles



Gruppenangebote

Nicht für alle Paare ist der Weg in eine Einzelberatung möglich. Dafür kann es unterschiedliche Gründe geben:

- Nur einer der beiden Partner wünscht eine Beratung, der andere möchte nicht daran teilnehmen.
- Das Paar ist so zerstritten, dass keine gemeinsame Beratung zustande kommt.
- Das Paar hat sich bereits getrennt, einer oder beide Partner haben aber Schwierigkeiten, mit der Trennung zurecht zu kommen. Sie möchten aber keine gemeinsame Beratung in Anspruch nehmen.
- Schließlich wollen wir nicht verschweigen, dass es auch finanzielle Gründe geben kann, sich gegen ein PaarCoaching in Einzelberatung zu entscheiden.

Für Partner, die aus diesen oder anderen Gründen kein PaarCoaching in Anspruch nehmen wollen oder können, bieten wir eine Reihe von Gruppen an.

Allen Gruppen ist gemeinsam, dass sie mit einem „Kennenlernetreffen“ beginnen, denn schließlich muss ja „die Chemie“ stimmen. Danach entscheiden Sie sich verbindlich für oder gegen die Teilnahme.

Alle Gruppen werden zeitbegrenzt angeboten. Danach startet eine neue Gruppe – manchmal direkt, manchmal mit ein paar Wochen Abstand.

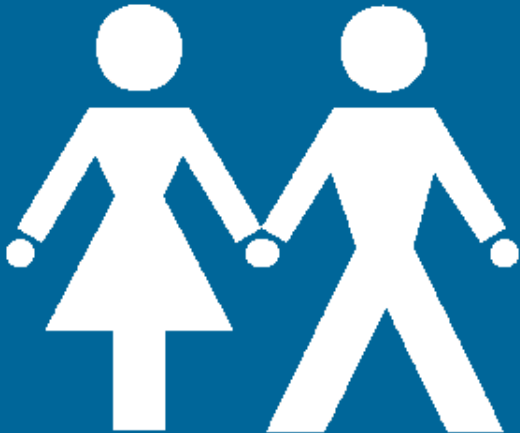
Die aktuellen Termine, für das Schnuppertreffen finden Sie auf unserer „Aktuelles“-Seite

- Gruppe für Paare
- Gruppe für Männer und Frauen in Trennung
- Gruppe für Männer in Trennung
- Gruppe für Frauen in Trennung

[Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles



Beziehungs-Checkup

Während es üblich ist, die Verkehrstüchtigkeit eines Autos in regelmäßigen Abständen zu testen, werden Paarbeziehungen in der Regel keiner routine-mäßigen Überprüfung ihrer Qualität unterzogen. Wer sollte sich auch anmaßen, diese Qualität zu beurteilen – niemand kann dies, außer Sie selbst natürlich!

Natürlich bilanziert jede und jeder, die in einer Beziehung leben, von Zeit zu Zeit „Haben und Soll“. Aber nur wenige tun dies gemeinsam. Von Jean-Paul Satre und Simone de Beauvoir ist bekannt, dass Sie ihre Liebes- und Lebens-gemeinschaft jährlich ausdrücklich verlängert haben. Auch andere Paare haben solche Anlässe und Rhythmen gefunden, über wechselseitig empfundenes Glück und Zufriedenheit in der Partnerschaft zu bestimmten Anlässen miteinander zu reden (Jahreswechsel, Hochzeitstage, Geburtstage etc.). Manche Versuche, Wünsche und Sehnsüchte, aber auch Ärger und Enttäuschung zu kommunizieren, wollen nicht recht gelingen. Die Chance zur Veränderung, die es in jeder Partnerschaft gibt, bleibt so ungenutzt.

Wir bieten Ihnen ein strukturiertes Check-up-Gespräch an, um wichtige Aspekte Ihrer Partnerschaft unter einführender und fachlicher Begleitung und in einem geschützten Rahmen auf den Punkt zu bringen. Am Ende des Gesprächs erhalten Sie von uns bei Bedarf eine Rückmeldung, was uns besonders aufgefallen ist. Und ggf. machen wir Ihnen auch Vorschläge für Experimente, einmal etwas Neues auszuprobieren.

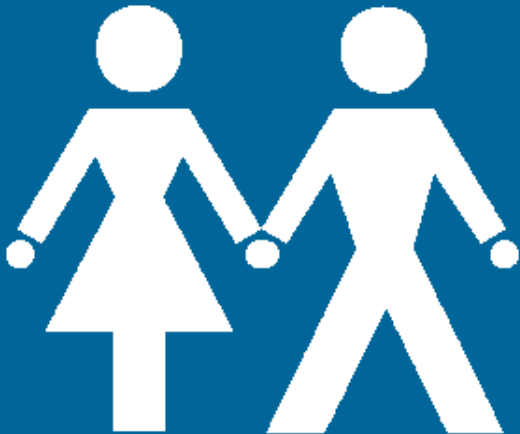
Das 90minütige Gespräch mit uns, einem Therapeutenpaar, kostet 190 Euro.

[Weiter zu Ambivalenzberatung](#)

[Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles



Blieben oder Gehen? Das Angebot der Ambivalenzberatung

Passen wir zusammen – oder sollen wir lieber getrennte Wege gehen?

Es gibt Paare, die diese Frage nie beantworten – und die ihre Partnerschaft dennoch erfolgreich gestalten. Und es gibt Menschen, die eine klare Zukunftsperspektive brauchen, um glücklich zu werden. Häufig ist es ein Partner oder eine Partnerin, die mehr Verbindlichkeit im Zusammensein brauchen. Sie wünschen sich eine Partnerschaft mit einer klaren Entscheidung füreinander. Vielleicht auch ein Ritual, das dies zumindest untereinander besiegelt (getauschte Ringe, Steine, ein Versprechen an einem besonderen Ort etc.).

Wir unterstützen Sie dabei herauszufinden, wie die Beziehung gestaltet werden kann, damit beide Partner Glück und Erfüllung finden. Oder, wenn Sie sich für eine Trennung entscheiden, wie dies in gegenseitiger Achtung geschehen kann.

■ Wann ist eine Ambivalenzberatung sinnvoll?

■ "Ich trenne mich" kann vieles heissen:

■ Ambivalenzberatung - was heisst das konkret?

Weiter zu Mediation bei Trennung

| [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles



Mediation bei Trennung und Scheidung

Mediation ist ein zielorientiertes Verfahren zur konstruktiven Lösung von Konflikten und Streitfällen. Mit Hilfe neutraler VermittlerInnen (MediatorInnen) wird nach einer sog. win-win-Lösung gesucht, die beide streitenden Parteien zufrieden stellt. Als Mediatoren sind wir in bezug auf die Inhalte des Konfliktes und auch bezüglich des zu erzielenden Ergebnisses neutral bzw. allparteilich. Wir sorgen für einen konstruktiven Verlauf, achten auf die Einhaltung der gemeinsam vereinbarten Regeln und sorgen dafür, dass beide Parteien gleichermaßen gehört werden. Im Unterschied zu Gerichts- oder Schiedsverfahren sind die Konfliktparteien für das Ergebnis der Lösung selbst verantwortlich. Das Verfahren zielt darauf ab, eine verbindliche Vereinbarung zu erzielen, in der beiderlei Interessen berücksichtigt sind.

Die Vorteile der Mediation

Vorraussetzungen und Grundsätze der Mediation

Das Verfahren

Die Erfahrung hat gezeigt, dass eine bestimmte **Grundstruktur** des Mediationsverfahrens in den meisten Fällen sehr dienlich ist. Dennoch bestimmen alle Parteien letztendlich gemeinsam den Weg, der beschritten wird.

Kosten

Das 90minütige Gespräch mit uns als Therapeutenpaar kostet 190 Euro. Die Anzahl der notwendigen Sitzungen hängt von der Bereitschaft beider Partner zur Lösungsorientierung und der Zahl der zu besprechenden Themen ab.

[Weiter zu Gruppenangeboten](#)

[Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles

Wer wir sind.

Inge Mühlberger, Jg. 1956
Diplom Soziologin

Psychotherapeutin (HPG),
systemische Familientherapeutin

Weiterbildung:

- Weiterbildung in psychoanalytischer Familienberatung und -, therapie, DAA Marburg
- Weiterbildung zur Systemischen Einzel- Paar- und Familientherapeutin , IGST Heidelberg
- Lösungsorientiertes Praxistraining bei Peter Röhrig; Mehlem Institut für Qualitätsentwicklung

Tätigkeitsfelder und Berufserfahrungen:

- freiberufliche Tätigkeit als Therapeutin und Beraterin von Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen (seit 1994)
- Beraterin in Kölner Frauenberatungsstelle:
Beratungsschwerpunkte: Lebens- und Sinnkrisen bei Partnerschafts- und Familienkonflikten (1994 - 2005)
- Familientherapeutische Arbeit a. d. Universitätsklinik Marburg (1983 -1986)
- Forschungstätigkeit in medizinsoziologischen Forschungsprojekten, DFG, Pro Familia NRW (1986 -1992)



| [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |



Paare, die sich **nicht** streiten, trennen sich!
PaarCoaching - was bedeutet das?
Wie wir vorgehen.
Warum zu zweit?
Was kostet das PaarCoaching?
Wer wir sind.
Netzwerk
Weitere Angebote
Aktuelles



| [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Home](#) | [Download](#) |

Wer wir sind.

Peter Wattler-Kugler, Jg. 1956
Diplom Psychologe

Psychotherapeut (HPG),
klinischer Psychologe (BDP)
systemischer Organisationsberater,
Supervisor BDP

Weiterbildung zum:

- Psychodramatherapeuten
- Hypnotherapeuten (Milton Erikson Institut Rottweil)
- Systemische und hypnotherapeutische Konzepte für Organisationsberatung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung, Milton Erikson Institut Heidelberg (Dr. Gunther Schmid)
- Berater beim Mehlem Institut für Qualitätsentwicklung, Bonn
- Supervisor (DBP)

Tätigkeitsfelder und Berufserfahrungen:

- Arbeit in freier Praxis als Psychotherapeut (seit 1992)
- Coach und Strategieberater für selbständige UnternehmerInnen und Führungskräfte (seit 1994)
- Konzeption und Begleitung von Organisations- und Change-Management Projekten (seit 1994)



■ Männer und Frauen in Trennung

Die Trennung einer Lebensgemeinschaft gehört zu den stressauslösendsten Lebensereignissen überhaupt, das belegen einschlägige Forschungen.

Auch wenn eine Trennung mitunter befreiende Momente enthalten mag, so ist sie doch in der Regel begleitet von Schmerz, Wut, Trauer und Gefühlen des Verlassenseins.

Und das ganz unabhängig davon, ob die Trennung auf eigenen Entschluss hin oder durch den Partner erfolgte. Fast alle, die eine solche Lebensphase durchlaufen, erleben die Entwicklung als mehr oder weniger krisenhaft und müssen verschiedene Phasen zur Bewältigung der Trennung durchleben, in denen Hilfe und Beistand die notwendige Stabilität geben können, die es erst ermöglichen, unangenehme Gefühle nicht beiseite zu drängen, sondern sich bewusst mit ihnen zu befassen.

In dieser schwierigen Lebenssituation sind viele Dinge zu bewältigen. Das gelingt manchen gemeinsam mit anderen Betroffenen besser als allein. Menschen, die in der gleichen Lage sind, können das Leid einer Trennung authentischer nachempfinden. Gleiches gilt auch für das Gefühl der Erleichterung nach einer endlich vollzogenen Trennung. Der Austausch mit anderen macht Mut, sich wieder auf den Weg zu machen und Neues auszuprobieren.

- Wir unterstützen Sie mit unseren lösungs- und ressourcenorientierten Methoden.
- Wir entwickeln mit Ihnen neue Sichtweisen.
- Wir helfen Ihnen, sich von Vergangenem zu lösen.
- Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg.

Die Gruppe trifft sich vierzehntägig; nach einer Probesitzung entscheiden Sie sich verbindlich für oder gegen eine Teilnahme an weiteren 7 Sitzungen. Es nehmen max. 8 Männer und 8 Frauen teil. Anmeldungen sind derzeit noch möglich. **Wichtig:** An dieser Gruppe kann jeweils nur ein Partner aus einer beendeten Liebesbeziehung teilnehmen.

Die Gruppentreffen finden jeweils dienstags von 19:30 bis 22 Uhr statt. Die Teilnahme kostet 35 Euro pro Sitzung; Ermäßigung in besonderen Lebenslagen ist möglich.

Den Termin für das Kennenlernetreffen zum nächsten Zyklus dieser Gruppe finden Sie unter [Aktuelles](#)

Gruppe für Paare

Leitung:

Inge Mühlberger, Diplom Soziologin

Peter Wattler-Kugler, Dipl.Psychologe

Anmeldungen und Anfragen per eMail an

info@paarcoaching-koeln.de

■ Gruppe für Paare

Wenn in der eigenen Beziehung nicht alles so läuft, wie es sich die Partner wünschen, gibt es viel Gesprächsstoff, aber oft nicht die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Paaren in ähnlichen Situationen. Neben dem Gespräch mit der besten Freundin oder dem besten Freund kann der Austausch mit anderen Paaren wesentliche Impulse geben.

In dieser Gruppe haben Paare die Möglichkeit, bestehende Schwierigkeiten auf den Punkt zu bringen und mit Unterstützung der anderen Teilnehmenden nach Lösungen zu suchen. Paargruppen sind sehr hilfreich, da in der Gruppe erarbeitete Lösungsmöglichkeiten oft in abgewandelter Form auch auf die eigene Beziehung übertragen werden können. Dabei kommen neben dem Gespräch auch andere Methoden zum Einsatz, z.B. Gruppenübungen, Familien- bzw. Beziehungsaufstellungen.

Die Gruppe stellt eine gute Ergänzung bzw. Fortführung einer individuellen Paartherapie dar, ist aber auch offen für Paare, die nach Feed-Back, Austausch und Vergleichs- und Verbesserungsmöglichkeiten ihrer Paarbeziehung suchen.

Die Gruppe trifft sich vierzehntägig; nach einer Probesitzung entscheiden Sie sich verbindlich für oder gegen eine Teilnahme an weiteren 7 Sitzungen. Es nehmen max. 8 Paare teil. Anmeldungen sind derzeit noch möglich.

Die Gruppentreffen finden jeweils dienstags von 19:30 bis 22 Uhr statt. Die Teilnahme kostet 35 Euro pro Sitzung; Ermäßigung in besonderen Lebenslagen ist möglich.

Den Termin für das Kennenlertreffen zum nächsten Zyklus dieser Gruppe finden Sie unter [Aktuelles](#)

Leitung:

[Inge Mühlberger, Diplom Soziologin](#)

[Peter Wattler-Kugler, Dipl.Psychologe](#)

Kennenlertreffen für diese Gruppe: erster Dienstag im Oktober, 19:30 bis 22 Uhr.

Weitere Treffen in vierzehntägigem Abstand.

Anmeldungen und Anfragen per eMail an

info@paarcoaching-koeln.de

Was kann ich für Sie tun?

Ich berate und unterstütze Einzelpersonen, Teams, Unternehmen und Organisationen.

Beratungsthemen

- persönliche & berufliche Entwicklung (Krisenbewältigung, Existenzgründung, Karriereplanung, Gestaltung von Veränderungssituationen)
- Leitbildentwicklung und strategische Planung
- Qualitätsentwicklung und Qualitätsmanagement
- Kommunikation und Motivation
- Konfliktmanagement
- Rollen-, Funktions- und Aufgabenklärung
- Projektmanagement
- bürgerschaftliches Engagement (von einzelnen und Unternehmen)

Beratungsformen

- Organisations-, Projekt- und Konzeptentwicklung
 - Coaching (für Einzelpersonen & Teams)
 - Personal- und Teamentwicklung
 - Moderation z.B. von Entscheidungs- und Veränderungsprozessen
 - Supervision (Einzel-, Team-, Gruppen-, Fall-)
 - Fortbildung und Training
 - Evaluation
 - wissenschaftliche Begleitung von Modellprojekten
 - Projektsteuerung, Management auf Zeit
 - Potenzial- & Organisationsberatung
-

Kontakt

Peter Wattler-Kugler

Diplom Psychologe, Organisationsberater
Neuenhöfer Allee 7
50937 Köln

fon 0700 – 79 28 85 37

fax 0221 – 420 84 12

eMail wattler@id-koeln.de

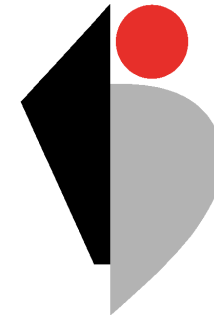
www.id-koeln.de

Wie kommt es zum Kontrakt ?

Wenn Sie interessiert sind oder weitere Informationen wünschen, finden Sie diese auf unserer Homepage.

Oder rufen Sie doch einfach an. Vieles lässt sich in einem ersten Gespräch – persönlich oder am Telefon – besser klären. Sie können beurteilen, ob Sie sich verstanden fühlen und ob „die Chemie stimmt“.

Auf Ihren Wunsch hin erarbeiten wir einen Vorschlag zur weiteren Gestaltung des Beratungsprozesses. Das ist bisweilen ein ganzes Beratungsdesign, manchmal auch nur ein erster Schritt, wenn es darum geht, sich neu zu orientieren oder sich in der praktischen Arbeit kennen zu lernen. Unser Angebot schafft für Sie Klarheit: Über die Form der beratenerischen Begleitung, die Methoden, die voraussichtliche Dauer und die Kosten.



ID INNOVATIVE DIENSTE KÖLN

Peter Wattler –Kugler

Diplom - Psychologe

Organisationsberater

Moderator

Coach

Supervisor

*„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“
(Hermann Hesse)*



PETER WATTLER-KUGLER

Diplom Psychologe, Organisationsberater,
Moderator, Supervisor, Coach

Jg. 1956

Wahlkölner aus Überzeugung,
verheiratet, drei Töchter

Weiterbildungen:

- Supervision (“Supervisor DBP”)
- systemische und hypnotherapeutische Konzepte in Supervision, Organisationsberatung und Coaching
- Systemische Strukturaufstellungen
- lösungsorientierte Methoden der Beratung
- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapieausbildung (Psychodrama)

eigene Berufspraxis:

- als Geschäftsführer einer Unternehmensberatungsgesellschaft
 - als Berater für Qualitätsmanagementsysteme (EFQM-Assessor und LQW-Gutachter)
 - als Dozent in der Jugend- und Erwachsenenbildung
 - als Leiter eines Jugendverbandes
 - als pädagogischer Mitarbeiter einer Weiterbildungseinrichtung
 - als Psychotherapeut in eigener Praxis
-

*„Wenn man einen Architekten bittet, einen Stuhl zu entwickeln, wird er schön. Wenn man einen Schreiner bittet, einen Stuhl zu bauen, wird er bequem. Wenn man – unter Aufhebung der Hierarchie – einen Architekten und einen Schreiner einen Stuhl entwickeln lässt, wird er schön und bequem.“
(Walter Gropius zur Bauhaus – Philosophie)*

In allem Themen und Beratungsformen gleich gut sein zu wollen, das geht nicht. Deshalb habe ich mich mit Kollegen im Beratungsverbund **iD** INNOVATIVE DIENSTE KÖLN zusammen geschlossen.

Walter Gropius hat mit der Bauhausphilosophie den Unterschied zwischen Lehren und Lernen relativiert. Er war der Überzeugung, dass erst das Zusammenwirken von verschiedenen handwerklichen und künstlerischen Fähigkeiten einen Prozess ermöglicht, der neue architektonische Lösungen und neues Design entstehen lässt.

Durch regelmäßige kollegiale Beratung und Intervention stützen wir die Kreativität und Qualität unserer Beratungstätigkeit. In vielen Projekten arbeiten wir auch als Team zusammen.

■ Männer in Trennung

Für manche ist es wie die Befreiung aus dem (Ehe-)Knast, für andere bricht eine Welt zusammen. Sie haben sich bzw. ihr Partner oder ihre Partnerin hat sich von Ihnen getrennt; Sie wohnen wieder allein oder sind vorübergehend bei Freund oder Freundin, vielleicht auch bei den Eltern unter gekommen. Und bohrende Fragen lassen Sie nicht los: Der eine fragt sich, ob er denn überhaupt beziehungsfähig ist. Ein anderer wünscht sich vielleicht Offenheit für einen neuen Versuch, hat aber Angst vor neuerlicher Verletzung. Ein Dritter will aus eigenen Fehlern lernen und nicht in die gleichen Fallen zu tappen. Ein Anderer schließlich sieht die Fehler nur beim Partner oder der Partnerin. Mancher fühlt sich vielleicht gar nicht in der Lage, eine Beziehung zu beenden, obwohl er unter ihr gelitten hat und sieht sich nun als Opfer der Entscheidung seines Gegenübers.

Wie auch immer: Es gibt viel zu besprechen und zu verarbeiten. Im Kontakt zu Mitbetroffenen, aber unter Begleitung eines erfahrenen Paartherapeuten. Es hilft oft schon, Menschen zu treffen, die in der gleichen Lebenssituation sind. Manches lässt sich vielleicht wirklich nur mit Männern besprechen, die in der gleichen Lage sind und die miteinander Lösungen suchen für Situationen, die nach Veränderung rufen.

Die Gruppe trifft sich vierzehntägig; nach einer Probesitzung entscheiden Sie sich verbindlich für oder gegen eine Teilnahme an 10 Sitzungen. Von Zeit zu Zeit wird die Gruppe für neue Mitglieder geöffnet. Es nehmen max. 8 Männer teil. Sie können sich auf die Warteliste schreiben lassen.

Die Gruppe trifft sich Montags abends jeweils von 19:30 bis 22 Uhr (= 150 Min.).

Die Teilnahme kostet 35 Euro pro Sitzung; Ermäßigung in besonderen Lebenslagen ist möglich.

Leitung:

[Peter Wattler-Kugler, Dipl.Psychologe](#)

Die Gruppe ist zur Zeit geschlossen.

z.Zt. noch kein neuer Termin für ein Kennenlernetreffen der nächsten Gruppe.

Unverbindliche Voranmeldungen und Anfragen per eMail an

wattler@paarcoaching-koeln.de

■ Frauen in Trennung

Trennung - Krise und Neubeginn: Vom Umgang mit Trennungskrisen

Im Prozess der Trennung sind Schmerz, und Orientierungslosigkeit, der Wunsch, das Gewohnte festzuhalten, Gefühle, die für die Bewältigung der Trennungskrise unerlässlich sind.

Der Austausch mit Frauen, die sich ebenfalls in einer Trennungssituation befinden, unterstützt Sie darin, neue Lebensperspektiven zu gewinnen.

Die Erzählung der Kennenlernsituation hilft Ihnen, zu verstehen, welche Erwartungen mit der jeweiligen Partnerwahl verbunden waren.

Mit Hilfe eines Soziogramms können Sie vorhandenen hilfreiche Beziehungsnetze aufdecken.

Rituale unterstützen Sie darin, sich von der Vergangenheit zu verabschieden und neue Lebensziele zu formulieren.

Die Gruppe trifft sich Mittwochs abends jeweils von 19:30 bis 22 Uhr (= 150 Min.).

Die Teilnahme kostet 35 Euro pro Sitzung; Ermäßigung in besonderen Lebenslagen ist möglich.

Leitung:

Inge Mühlberger, Diplom Soziologin, Systemische Familientherapeutin

Die Gruppe ist zur Zeit geschlossen. Sie können sich auf die Interessentinnenliste für die nächste Gruppe schreiben lassen.

z.Zt. noch kein neuer Termin für ein Kennenlernetreffen der nächsten Gruppe.

Unverbindliche Voranmeldungen und Anfragen per eMail an

muehlberger@paarcoaching-koeln.de

■ Wann ist eine Ambivalenzberatung sinnvoll?

Eine Ambivalenzberatung ist dann angezeigt, wenn sich Mann oder Frau oder beide Partner die Frage stellen: Will ich bei dem anderen bleiben?

Die Angst vor drohender Einsamkeit oder auch die Angst vor einer Trennung kann für manch einen Partner oder auch Paare gemeinsam so bestimmend sein, dass sie zwischen der Furcht vor den Konsequenzen niemals dazu kommen, sie auch nur ansatzweise zu durchdenken. Sie befinden sich in einer nicht enden wollenden Phase stillen Bilanzierens, ohne zu einem Ergebnis zu kommen.

Anderen Paare wiederum ist diese Angst unbekannt. Schon oft haben sie oder er in einem Streit dahin gesagt: „Ich trenne mich“ oder: „Wenn das so weiter geht, lasse ich mich scheiden“. Der geäußerte oder auch in der Fantasie durchlebte Trennungswunsch muss nicht immer ernst gemeint sein.

■ "Ich trenne mich" kann vieles heissen:

- Ich bekomme keine Luft in dieser Beziehung
- Ich brauche mehr Raum für mich
- Merkt der andere nicht, wie einsam ich mich fühle?
- Kümmere Dich um mich
- Ich bin enttäuscht und unzufrieden

Manchmal ist Ambivalenz auch die Folge einer eigenen Aussenbeziehungen oder einer solchen des Partners.

Manche Krisen in Paarbeziehungen führen jedoch dazu, dass einer der beiden Partner oder auch beide grundsätzlich zweifeln, ob sie an der Beziehung festhalten oder lieber auseinandergehen wollen.

■ Ambivalenzberatung - was heisst das konkret?

Die Ambivalenzphase einer Partnerschaft ist für beide Partner eine emotional schwierige, oft langwierige und sehr kräftezehrende Zeit.

Paarcoaching heißt hier, dass Paargespräche darauf abzielen die unterschiedlichen Bedürfnisse und Interessen der Einzelnen herauszuarbeiten.

Je nach Wunsch der Partner können auch Einzelgespräche stattfinden, wenn die Stärkung des Einzelnen im Vordergrund steht. Einzelgespräche können z.B. dazu dienen, die möglichen neuen Rollen als Single oder Alleinerziehende/r probeweise zu erkunden und so die Angst vor Veränderung zu überwinden, die eine klare Entscheidung für oder gegen die Partnerschaft behindert.

Manchmal sind auch Treffen mit der ganzen Familie angezeigt, um die Kinder über die Entscheidungsprozesse der Eltern zu informieren und sie an den Überlegungen zu den Folgen einer möglichen Trennung zu beteiligen.

Ambivalenzberatung kann auch Elemente einer Mediation beinhalten: Neben Prozessen der Entscheidungsfindung ist es möglich, Konfliktklärungen herbei zu führen oder Unterstützung beim Treffen von Vereinbarungen und Absprachen zu erhalten, z.B. über Nähe und Distanz, Kinderbetreuung, Regeln des Zusammenlebens oder auch Auseinanderziehens.

Ambivalenzberatung kann so in eine Paarberatung einmünden, sie kann aber auch in einer Trennung enden, die auf Wunsch des Paares weiter begleitet werden kann (Trennungsberatung und/oder Mediation).

Das 90minütige Gespräch mit uns als Therapeutenpaar kostet 190 Euro.

■ Die Vorteile der Mediation

- Im Vergleich zu Gerichts- oder Schiedsverfahren haben die Parteien einen größeren Einfluss auf das Ergebnis.
- Das Verfahren ist oft erheblich kürzer und wesentlich kostengünstiger als ein Gerichtsprozess.
- Eine erfolgreiche Mediation liefert nicht nur ein gutes Ergebnis auf der Sachebene, sondern durch den konstruktiven Prozess verbessert sich in der Regel auch die Beziehung der Konfliktparteien.

■ Voraussetzungen und Grundsätze der Mediation

- Einbeziehung aller beteiligten Parteien
- Die Parteien sind bereit, sich aktiv an der Konfliktlösung zu beteiligen
- Freiwilligkeit und Vertraulichkeit
- Einhalten der gemeinsam vereinbarten Regeln
- Über Interessen verhandeln statt über Positionen zu streiten.

■ Die übliche Grundstruktur eines Mediationsgespräches sieht folgendermaßen aus:

1. Definition des Konflikts oder des Problems

In dieser Phase wird mit den Konfliktparteien geklärt, was genau der Konflikt ist, der jetzt bearbeitet werden soll. Wichtig ist, dass an diesem Schritt alle Parteien gleichberechtigt beteiligt werden. Evtl. kann es auch mehrere Entscheidungsfragen geben, ggf. ist dann eine Prioritätenliste aufzustellen. In Gruppen oder Teams kann es evtl. zuvor nötig sein, zu überprüfen, wer genau die beteiligten Konfliktparteien sind. Ziel dieser Phase ist es, dass allen Beteiligten eindeutig klar ist, an welchem Thema mit den folgenden Schritten gearbeitet wird.

2. Klärung und Akzeptanz der Interessen

In dieser Phase werden die Positionen und die den Positionen zugrunde liegenden Interessen dargelegt. Alle Parteien erhalten gleichberechtigt genügend Raum, ihre Seite darzustellen. Das setzt voraus, dass sie auch bereit sind, die andere Seite anzuhören. Es kann hier sinnvoll sein, gemeinsame Interessen im Konflikt herauszuarbeiten oder sich zuvor die gemeinsame, vom Konflikt nicht betroffene Basis zu vergegenwärtigen. Ziel dieser Phase ist es, dass die Parteien einander verstehen, d.h. wissen, was die andere Seite will und wozu sie es will. Wichtig ist, dass die Interessen akzeptiert werden, auch wenn die daraus folgenden Positionen nicht unbedingt gebilligt werden.

3. Gemeinsame Entwicklung von Lösungen

Dies ist die Phase, in der mit kreativen Methoden möglichst viele, durchaus auch verrückte und auf den ersten Blick unpraktikable Ideen gesammelt und entwickelt werden. Je mehr Ideen um so besser. Ziel dieser Phase ist es, auf der Sachebene eine große Auswahl von Lösungen hervorzubringen, die die Interessen beider Parteien berücksichtigen, und auf der Beziehungsebene einen konstruktiven und kooperativen Umgang zu erleben und einzuüben.

4. Entscheidung / Vereinbarung

In dieser Phase wird die Lösung ausgewählt, die allen Interessen am besten dient. Vielleicht muss sie noch aus praktischen Gründen modifiziert werden. Es wird ein Zeitraum vereinbart, in der die gewählte Lösung in der Praxis überprüft wird. Der somit "vorläufige" Charakter der Vereinbarung fördert Toleranz und Experimentierfreudigkeit. Wenn nötig wird die Vereinbarung schriftlich festgehalten. Ziel dieser Phase ist es, eine befristete Vereinbarung zu treffen, die alle Parteien zufrieden stellt und die alle Parteien gewillt sind, aktiv mitzutragen.

5. Kontrolle

Nach der vereinbarten Zeit berichten die Parteien auf einem gemeinsamen Treffen über ihre Erfahrung mit der ausgewählten Lösung.

Falls nötig, können jetzt weitere Modifikationen oder Nachbesserungen vorgenommen werden. Ziel dieser Phase ist es, die Brauchbarkeit der gewählten Lösung zu überprüfen, sie ggf. noch zu verbessern und die Beziehung der Konfliktparteien zu stabilisieren.