



Halt mich fest

Durch Bindung die Liebe stärken



Das Paar-Seminar Hold me tight® basiert auf der wirksamsten Paartherapie-Methode EFT. Hold me tight® ist ein wegweisendes, erfolgreiches und wirksames Programm für die Schaffung von starken, sicheren Beziehungen.

*"Manchmal, wenn wir am dringendsten Nähe bräuchten,
distanzieren wir uns am meisten."*

In Ihrem Buch *Halt mich fest: Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben* beschreibt Dr. Sue Johnson den Ansatz zur Heilung der Paar-Beziehung. Das Paarseminar Hold me tight® wird von der emotionsfokussierten Therapie (EFT) abgeleitet. Basierend auf dem Buch begleitet das Seminar durch 7 Gespräche, welche Paaren ermöglichen, sich gegenseitig besser zu verstehen und über ihre individuellen Bedürfnisse zu sprechen. Es werden die theoretischen Hintergründe der emotionsfokussierten Paartherapie und von Hold me tight® erläutert und die Vorgehensweise für die 7 Gespräche erklärt. Themen wie Verfügbarkeit, Präsenz und Engagement werden gemeinsam beleuchtet und jedes Paar erarbeitet für sich, wie sich beide Partner in der Beziehung erfüllt und unterstützt fühlen können.

Klinische Studien haben ergeben, dass 75% der Paare, die an einer Emotionsfokussierten Therapie teilnehmen, vollständig aus der Krise herausfinden und etwa 90% eine signifikante Verbesserung zeigen.

Das Hold me tight® Paarseminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Beziehung auf neue Art und Weise zu verstehen. Anhand von Übungen stärken Sie gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Ihre Liebesfähigkeit, Problemlöse-Fertigkeit und Kommunikationsfähigkeit. Videobeispiele anderer Paare geben Einblick und zeigen auf, wie diese gelernt haben ihre Kommunikation zu verbessern und ihre Beziehung zu stärken.

Der Workshop befähigt Sie dazu:

- Festgefahrene Muster und Teufelskreise zu durchbrechen
- Eigene Emotionen besser zu verstehen
- Mehr über die innere Welt Ihres Gegenübers zu erfahren
- Einsamkeit innerhalb der Beziehung zu überwinden
- Beziehungsverletzungen zu heilen
- Die emotionale, körperliche und sexuelle Verbindung zu vertiefen
- Werkzeuge zu nutzen, um tieferes Verständnis und mehr Nähe zu entwickeln

Für wen ist Hold me tight® geeignet?

Alle Paare, egal welcher sexueller Orientierung, welchen Alters oder welcher Nationalität sind willkommen! Die Herausforderungen in Beziehungen sind universell - so universell wie unser Bedürfnis nach Bindung und Geborgenheit und unser Wunsch, in der Beziehung sicher gehalten zu sein.

Hold me tight® eignet sich auch als ergänzende Begleitung für Paare, die sich bereits in Paartherapie befinden.

Wir empfehlen allen Teilnehmenden die Anschaffung des Buches. Idealerweise haben Sie vor Kursbeginn bereits hineingeschnuppert oder das Buch sogar gelesen. Erhältlich ist es in vielen Schweizer Buchgeschäften oder im Online-Versandhandel.



Für welche Paare ist Hold me tight® nicht geeignet?

Nicht geeignet ist dieses Paarseminar für Paare, in denen ein oder beide Partner eindeutig nicht mehr in der Beziehung engagiert sind oder in denen ein oder beide Partner aktiv eine Affäre mit einer dritten Person unterhalten. Ebenfalls nicht geeignet ist Hold me tight® für Paare, in denen physischer oder emotionaler Missbrauch (Bedrohung, Erniedrigung, Demütigung, etc.) stattfindet.

Betroffenen Paaren empfehlen wir, professionelle Unterstützung bei einer Fachperson im Einzel- oder Paarsetting in Anspruch zu nehmen, bevor Sie den Workshop besuchen. In diesem Falle können Sie auch gerne auf uns zu kommen.



Hold me tight®- Paar-Seminar

2 Tage à 8 Stunden (Samstag und Sonntag von 10.00 bis 18.00 Uhr)
Kosten variieren je nach Kurs-Ort. Siehe Anmeldung

Teilnehmerzahl: mind. 4, max. 12 Paare

Zur Vorbereitung empfehlen wir das Buch "Halt mich Fest" zu lesen.

Anmelden unter: bindung-sicher.ch

oder mail@bindungssicher.ch

Hold me tight®-Training

Im Hold me tight® - Training können Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin die sieben Hold me tight® Gespräche individuell begleitet durchführen.

In 8 Sitzungen im Abstand von jeweils ca. einem Monat werden Sie von mir bei der Arbeit mit dem Buch "Halt mich Fest" von Sue Johnson begleitet und unterstützt.

Für eine Terminvereinbarung melden Sie sich hier: [Kontakt](#)

oder mail@bindungssicher.ch

EFT- Paarberatung

Hold me tight® baut auf den Erkenntnissen der emotionsfokussierten Therapie (EFT) auf. In der EFT-Paarberatung werden Sie in den Paar-Therapiesitzungen an die A.R.E.-Gespräche herangeführt und in einem 9-teiligen Prozess, welche in zwei Phasen aufgeteilt wird, begleitet. Eine EFT-Paartherapie erstreckt sich über 12 – 25 Sitzungen.

Für eine Terminvereinbarung melden Sie sich hier: [Kontakt](#)

oder mail@bindungssicher.ch