

Themen – Calls:

Alle Themen-Calls gibt es bequem als Video-Aufzeichnung, die du dir jeweils einmal pro Woche vor dem Übungs-Call angeschaut hast.

0. Einleitung
1. Reiz-Reaktions-Modell und Selbstcoaching
2. Raum halten
3. Umstände/Fakten vs. Narrative/Geschichten
4. Die Ursache aller Probleme (Spoiler: es ist nicht der Partner/die Partnerin)
5. Frage-Techniken im Coaching
6. Unterschied zwischen Coaching und Beratung
7. Vorbereitung und Aufbau einer Coaching-Session
8. Gefühle
9. Gefühlsregulation/Vermeidungsverhalten/Kompensation
10. Emotionale Reife
11. Erwartungen in Beziehungen/People Pleasing
12. Grenzen setzen
13. Beziehung allgemein und Paarberatung
14. Fremdverliebt/Affäre/Seitensprung
15. Betrogen worden/Affäre verzeihen
16. Offene Beziehung/Polyamorie
17. Sex
18. Kommunikation
19. Selbstvertrauen
20. Trennung
21. Gedanken- und Gefühlsmanagement
22. Abgrenzung Coaching von Therapie
23. Positionierung/Sichtbarkeit (Susanne Rohr, Business Coach)
24. Wunschkunde (Susanne Rohr)

Pflichtlektüre:

- 1 Liebe Leben (von mir)
- 2 Aufstehen oder liegen bleiben - Dr. Julie Smith
- 3 Dopamin – Ein Hormon regiert die Welt - Liebermann
- 4 Treue ist auch keine Lösung – Lendt/Fischbach
- 5 Was Liebe aushält – Esther Perel
- 6 Das Gap und Gain Konzept – Ben Hardy