Lernprogramm & Hilfe zur Selbsthilfe

Partnerschule

IPT – Integrative Paartherapie nach Dr. Rudolf Sanders

„Das Schwere leichter – das Schöne schöner."

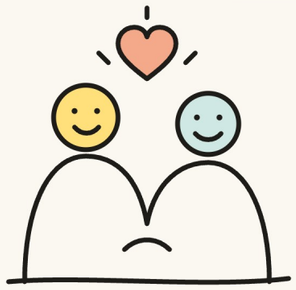
seit 1990 in der Praxis bewährt

Wurzeln

- **Integrative Therapie** (Hilarion Petzold)
- **Klaus Grawe:** Wirkfaktoren
- der Mensch als **Körper-Seele-Geist-Wesen** – im sozialen & ökologischen Kontext und Kontinuum
- **bio-psycho-sozial-ökologisch** – über die ganze Lebensspanne
- **emotionsfokussiert** & **schematherapeutisch** ausgerichtet
- integriert Forschung dazu, was Partnerschaft gelingen lässt

Was Paare sich wünschen

Nähe · Sicherheit · Verbindung · Entwicklung



Was wir verstehen

- frühe Beziehungserfahrungen & **Bindungsstile** im Erwachsenenalter
- Selbstbild, innere Modelle, **Schemata**
- **Vermeidung** – und welche Funktion sie hat
- **Emotionsregulation** & implizite Beziehungsgestaltung
- **Scham & Stolz:** was die Hilfesuche schwer macht

Haltung

- **Verbindendes betonen** statt Partei ergreifen
- gelebte **Willkommenskultur**
- beide Partner gleichwertig sehen & achten
- **Akzeptanz & Wertschätzung** (nach C. Rogers)
- Neugier auf den **„Sinn im Unsinn"**
- Positive Psychologie: **Was gelingt schon?**

Was wirkt

- **Klärung & Bewältigung**
- Neues im Erleben erfahren – so bahnen sich **neue neuronale Muster** (Grawe)
- **Selbstwirksamkeit** stärkt den Selbstwert
- Psychoedukation: Kompetenzen für eine erfüllte Partnerschaft
- **Musischer Raum** – „Jeder Mensch ist ein Künstler"

Imagination · Hypnose · Körperarbeit · expressives Schreiben

Wohin es geht

- **sichere Basis:** eine erwachsene Bindungsbeziehung
- **„earned secure"** – erarbeitete Bindungssicherheit
- **sozialbezogene Autonomie** (Peter Fiedler)
- aus äußerem Druck wird **eigene Motivation**
- Annäherungsziel: „So stelle ich mir eine Partnerschaft vor."

Setting

- Gruppe mit **4–8 Paaren**
- abends, am Wochenende oder mehrtägig im Bildungshaus – mit Kinderbetreuung
- Seminare à **40 oder 80 Stunden**
- auch im **Einzelsetting** mit einem Paar

Wirksamkeit

- **prospektiv:** Sanders 1997 · Kröger & Sanders 2005 · Kröger 2006
- **qualitativ:** Lissy-Honegger 2015 · Damaschke 2016 · Löwen 2016
- signifikant mehr **Lebenszufriedenheit**
- seit 2016 in der **„Grünen Liste Prävention"** (Niedersachsen)
- **187 Seminare** 1990–2027

© 2026 Joana Trimboli

www.trimbolicoaching.com