

Paargruppe

Ein vertraulicher Entwicklungsraum für Paare – für alle, die in ihrer Beziehung etwas verändern, vertiefen oder verstehen wollen. In Resonanz, Ehrlichkeit, Mut und dem Blick von aussen. Monatlich, begleitet, wirksam.

FÜR WEN ES GEDACHT IST

- **Paare, die sich entfremdet haben** – und wieder wirklich miteinander in Kontakt kommen wollen.
- **Paare mit immer denselben Konflikten**, die endlich Lösung und Fortschritt wollen.
- **Paare**, die wieder mehr Nähe, Erotik und Begehren spüren wollen.
- **Paare nach Krisen**: die trotz Vertrauensbrüchen, Verlusten, in Lebenswenden auf die Liebe bauen wollen.
- **Paare**, die ihre Beziehung seelisch vertiefen wollen.

WAS ES BRINGT

- **Resonanz von aussen**: Was andere Paare spiegeln, wirkt oft tiefer als die bisherigen Versuche.
- **Ehrlichkeit ohne Eskalation**: Dinge aussprechen, die zu zweit stocken – in geschütztem Rahmen.
- **Konkrete Impulse**: Kommunikation, Nähe, Grenzen, Begehren – praxisnah und bearbeitbar.
- **Gemeinschaft, die entlastet**: Man ist nicht allein mit dem, was schwierig ist.

WIE ES ABLÄUFT

- **Kleingruppe (3–6 Paare)** – Vertraulichkeit & Verbindlichkeit.
- **Start mit echten Situationen** aus Ihrer Beziehung.
- **Offener Austausch** mit Rückmeldung, Sortieren, nächsten Schritten.
- **Methoden**: Reflexion, Rollenspiele, interpersonelles Training, Selbstregulation, wirksame Hausaufgaben.
- **Kein Kurs, kein Vortrag** – sondern ein lebendiger, geführter Prozess.

WANN · WO · WIE TEUER

RHYTHMUS

Monatlich

ZEIT

Di, 12:00 Uhr

GRÖSSE

3–6 Paare

PREIS

CHF 50.– / Person

CHF 100.– / Paar

ORT

Marktgasse 31, 3011 Bern

Transformation in Hybrid- oder Online-Gruppe im Verlauf – ebenso wie eine verminderte Frequenz – in gemeinsamer Absprache möglich.

Gesehen werden statt **Vereinzelung**

Ehrlich statt **pseudo-harmonisch**

Vertraulich & **verbindlich**

Entwicklung statt **Stillstand**

Passt das zu Ihrer Situation?

Ein unverbindliches Vorgespräch klärt, ob das Format für Sie stimmig ist. Melden Sie sich per E-Mail oder Telefon – wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

LEITUNG

Dr. med. Matthias Siebmann ist Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie, zertifizierter Business Coach und Gruppenanalytiker in eigener Praxis in Bern. Er arbeitet psychoanalytisch-tiefenpsychologisch fundiert, systemisch und hypnotherapeutisch und hat in bald 25 Jahren weit mehr als 35'000 Stunden Beratungserfahrung gesammelt – davon über 10'000 Stunden in Gruppen.

Hinweis: Dies ist ein Coaching- und Entwicklungsraum. Er ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.