



ANLEITUNG
FÜR DIE

Zaubersätze

Grundsätzlich können Sie sich die Zaubersätze ansehen und sich mit ihnen beschäftigen, wie Sie das wollen. Seien Sie dabei gerne kreativ! Am besten natürlich gemeinsam mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner. Die Karten sind so gestaltet, dass es nicht notwendig ist, eine Reihenfolge einzuhalten.

Ob Sie an einem Abend/Nachmittag/Morgen eine Karte auswählen und sich mit dieser beschäftigen oder ob Sie sich mit mehreren oder allen Karten auf einmal befassen, liegt in ihrer Hand. Alle auf einmal zu besprechen ist sicherlich sehr herausfordernd.

Die Sätze sollen Sie ermutigen, sich mit den Themen des Paar- und Sexuallebens auseinanderzusetzen. Mit den Zaubersätzen haben Sie wichtige Themen als Hilfestellung für ein gemeinsames Gespräch und Sie können Ihnen helfen, die Scheu zu verlieren, über Ihr Leben & Lieben zu reden.

Nebenwirkungen: Können vorkommen! Bei der Beschäftigung mit den Zaubersätzen kann es natürlich auch dazu kommen, dass bei einer Karte Themen Ihrer Beziehung, die konflikthaft sind oder sein können, angesprochen werden. Die Zaubersätze zeigen dabei durch einen Mix an Themen einen Weg auf, der heißt: Mut und Zuversicht wächst mit dem Gespräch, auch mit dem über die Probleme reden, die Sie als Paar miteinander haben.

Aus der praktischen Erfahrung als Paar- und SexualtherapeutenInnen sowie der Forschung wissen wir und Sie sicherlich ja auch: Schweigen ist Silber, Reden ist Gold! Denn die Forschung konnte nachweisen, dass bereits beim Reden Oxytocin gebildet wird, das für den Aufbau von Bindung und Nähe sorgt.

Stellen Sie miteinander fest, dass Sie mit Ihren Lösungsideen nicht erfolgreich sind, ziehen Sie die Zuhilfenahme von qualifizierten Paar- und SexualtherapeutInnen in Betracht.

Alles Gute wünscht Ihnen
das Zaubersätzeteam

Manuela, Hannah und Wolfgang Hofer