



# Paarkommunikation, die verbindet:

empathisch, mitfühlend, wertschätzend, respektvoll

Trainingsprogramm  
für Paare und Einzelpersonen





# Paarkommunikation – Trainingsprogramm

Gelungene Kommunikation in der  
Paarbeziehung schafft Nähe, Verbundenheit und Vertrauen.

Einfühlsame Kommunikation hält die Partnerschaft in Schwung.



Beziehungscoach | Kompetenzberaterin (PSI)  
Paarberatung | ZRM - Selbstmanagement-Training



## Über mich

1953 im Iran geboren.

Seit 1984 in Deutschland

## Beziehungs- und Persönlichkeitscoach

Spezialistin für ein starkes Selbst

Meine wissenschaftlich fundierten

Methoden: PSI + ZRM®

innere Kinder / das innere Team, Systemischer Ansatz

## Meine Philosophie

1. Alles ist auf das **Selbst** gerichtet
2. Am eigenen Selbst zu arbeiten, trägt lebenslang Früchte.

# Wie redest du mit mir?

Herausforderungen und Stress in der Partnerschaft entstehen überwiegend durch die Paarkommunikation.



**Er:** Ich verstehe dich nicht!  
Was willst du?



# Paarkommunikation scheitert oft, da die Partner:

- sich nicht gesehen und nicht verstanden fühlen
- keine Achtsamkeit und auch Aufmerksamkeit für ihre Bedürfnisse erleben
- eigene Gefühle und Emotionen nicht richtig wahrnehmen. erkennen, verstehen, ausdrücken und steuern können
- Du-Botschaften senden: Vorwürfe und Schuldzuweisungen!
- sich selbst nicht wirklich kennen und ihre Trigger auch nicht.

## Stress pur:

in der Beziehung: In Beziehung zu sich selbst, zum Partner und auch zum anderen!

# Durchbruch zu einer erfüllenden Beziehung

Trainingsprogramm für Paare und Einzelpersonen

Dieses Trainingsprogramm „Durchbruch zu einer erfüllenden Beziehung“ beruht auf der Erfahrung, dass der Schlüssel zu einer glücklichen Beziehung in dir selbst liegt. Bist du bereit, diesen Schlüssel zu nutzen? Und Erfahrungen zu machen, die jede Beziehung verbessern?



Mischen sich deine inneren Kinder, dein inneres Team in eure Kommunikation ein, oder kannst du sie steuern?



# In diesem eintägigen Trainingsprogramm

steht das Unbewusste (Lumly) im Mittelpunkt unserer Arbeit.

## **Du lernst:**

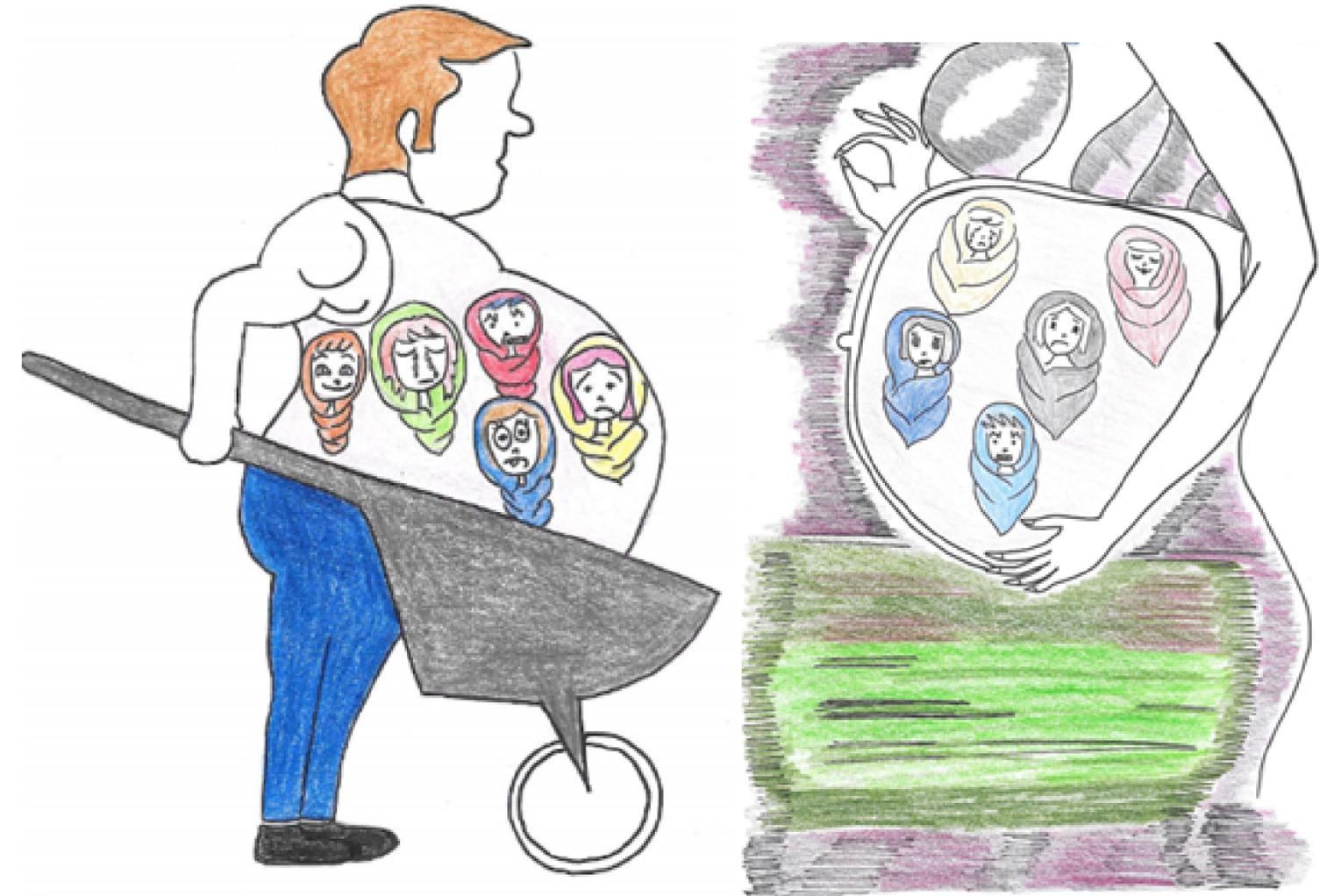
- wie du dich leicht und spielerisch mit deinem Unbewussten verbündest. Du setzt damit Veränderungen in Gang, die über die Partnerschaft hinaus wirken!
- deine Bedürfnisse wahrzunehmen und sie auch so auszudrücken, dass es deiner Beziehung dient.
- unerwünschte Automatismen zu stoppen, eigene Emotionen (Gefühlswelt) zu verstehen und deine Handlungen selbstbestimmt zu steuern. Du verstehst dich und deinen Partner besser.

Deine Beziehung wird von Geborgenheit, Wertschätzung, Vertrauen und Humor getragen.

# Methoden:

Unterschiedliche Ansätze:

- Persönlichkeitsanteilen  
(das innere Team)
- Zürcher Ressourcen Model (ZRM®)  
Embodiment (somatische Marker)
- systemische Ansätze  
(Ressourcen aktivieren)



# Stimmen der Teilnehmer\*innen:

Betti B., Vorstandsvorsitzende einer Einrichtung

*Liebe Soheila,*

*danke für das schöne Seminar am Samstag\*!*

*Deine sehr sensible Begleitung und die vielen Impulse!*

*Du hast eine wunderbare Art klar, aber behutsam mit Deinen Klienten zu arbeiten ...*

*Ich, wir haben uns sehr wohl gefühlt!*

*Wir denken beide, dass wir viel gelernt und erkannt haben über uns und den anderen  
und das Seminar hat Türen wieder geöffnet!*

*Danke von Herzen dafür ...*

*\* Trainingsprogramm: Paar-Kommunikation verbessern – in Begleitung der inneren  
Kinder: Wer redet mit wem?*

# Stimmen der Teilnehmer\*innen:

Simone K. (40), Führungskraft

*Mit sehr viel Einfühlungsvermögen, stets respektvoller Beharrlichkeit, und großer Professionalität hat uns Fr. Mojtabaei durch den Tag geführt. Dem Thema „Paarkommunikation...“\* hat sie sich theoretisch fundiert äußerst praxisnah genähert – mithilfe von Übungen, auf die man sich einlassen muss. Da diese einen unverstellten persönlichen Blick auf sich selbst fordern – man dadurch aber letztlich nur selbst gewinnen kann. ... Und ein solides Fundament für einen gewinnbringenden Umgang mit herausfordernden Begebenheiten in allen Facetten des Lebens, sei es beruflich, familiär, oder eben partnerschaftlich. Heilung beginnt in uns selbst. Nur so lassen sich Situationen für alle zufriedenstellend lösen und nur so kann gute Kommunikation gelingen.*

***„Die Gemeinsamkeiten im miteinander schätzen, die Unterschiede lieben und daran wachsen.“***

*Wie wahr. Vielen Dank, liebe Soheila, für den lehrreichen, spannenden Tag. Ich habe mich gefreut, dich kennen zu lernen. Das Seminar ist uneingeschränkt zu empfehlen. Und wird sicher nicht mein letztes gewesen sein...*

*\* Trainingsprogramm: Paar-Kommunikation verbessern – in Begleitung der inneren Kinder: Wer redet mit wem?*

# Su kannst viel in deinem Leben bewirken.

Werde aktiv, handle!

- Termin:** nach Vereinbarung an einem Tag nach eurem Wunsch
- Ort:** via Webkonferenz (Zoom)
- Teilnehmenden-Zahl:** ist begrenzt auf 4 Teilnehmer\*innen: 2 Paare oder Einzelpersonen.  
Der Tag kann auch exklusiv von einem Paar gebucht werden.
- Deine Investition:** Einzelpersonen 170 € und als Paar zusammen 277-€  
(Preise o. MwSt., nach §19 UstG keine Mehrwertsteuer)

**Exklusivprogramm für ein Paar: nach Vereinbarung**

# Gruppe als soziale Ressource

## Facebook-Gruppe für Online-Arbeit

### **Wofür Gruppe?**

Wer in einer Gruppe lernen kann, merkt bald:

Ich bin nicht allein mit meiner Ratlosigkeit, meiner Enttäuschung, meinen Fragen! Wir können uns gegenseitig unterstützen, inspirieren, bereichern ...

Magische Kraft der Gruppe können wir als wunderbare Ressource nutzen.

Teilnahme ist trotzdem optional.

### **Hast du noch Fragen?**

Schreib mir eine E-Mail an [info@motiviere-dich.de](mailto:info@motiviere-dich.de)

Oder ruf mich an: 0221 – 99 55 84 35 | 01520 94 277 03