

# Izabela Janssen



*„Alle Bedürfnisse sind wichtig!“*

## Dipl. Sozialpädagogin

Bedürfnistherapeutin  
Paar- und Sexualtherapeutin  
Systemische Familientherapeutin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Familienaufstellerin  
NLP Master Coach  
Trainerin  
Supervisorin

Bedürfnisanalystin  
Forscherin

*„Liebe Frau Janssen,  
ich möchte Sie nur kurz wissen lassen,  
dass der Termin gestern für mich  
sehr erhellend war und ich ganz viele  
Erkenntnisse mitgenommen habe  
und viel darüber nachdenke!“*

Frau G.



## Izabela Janssen

Hansastr.15  
14612 Falkensee  
Tel. 0176 836 07 500  
[kontakt@coaching-janssen.de](mailto:kontakt@coaching-janssen.de)  
[www.coaching-janssen.de](http://www.coaching-janssen.de)

Bedürfnisorientierte  
**Paartherapie**



„Um einen Teil unserer Bedürfnisse können wir uns selbst gut kümmern. Für die Erfüllung anderer Bedürfnisse ist unser Partner zuständig.“



Gehen wir eine Partnerschaft ein, gehen wir damit eine **Verpflichtung für Geben und Nehmen** ein.



Erfüllt unser Partner unsere verschiedensten Bedürfnisse, fühlen wir uns gut, wichtig, geliebt, glücklich und zufrieden.



Erfüllt unser Partner einige unserer Bedürfnisse nicht, fühlen wir uns nicht gut, sind enttäuscht, traurig und mit der Zeit frustriert.



Bekommen wir von unserem Partner keine emotionale Unterstützung, fühlen wir uns nicht verstanden, einsam und beginnen zu leiden.



Haben wir gekämpft und alles versucht, um die Situation zu ändern und keine Besserung ist in Sicht, so resignieren wir, geben schließlich auf und trennen uns.

Fürsorge & Rücksichtnahme

Zeit & Liebe

Achtung & Respekt

Verlässlichkeit & Verbindlichkeit

Vertrauen & Verbundenheit

Akzeptanz & Annahme

Geborgenheit & Verständnis

Aufmerksamkeit & Interesse

Unterstützung & Halt

Freundlichkeit & Wohlgesonnenheit

Mitfreude & Mitgefühl

Anwesenheit & Präsenz

Schutz & Verschwiegenheit

Austausch & Offenheit

Initiative & Führung

Gemeinsamkeit & Partnerschaft

Freundschaft & Loyalität

Sexualität & Intimität

Sinnlichkeit & Zärtlichkeit

Zweisamkeit & Leidenschaft

Begierde & Verführung

Emotionale und körperliche Unversehrtheit

Freiheit & Sicherheit

Harmonie & Frieden

Autonomie & Selbstbestimmung

Gemeinschaft & Zugehörigkeit

Teilhabe & Zusammenarbeit

Anerkennung & Wertschätzung.

Austausch & Kommunikation

Privatsphäre & Diskretion

Ebenbürtigkeit und vieles mehr.

## In der Paartherapie

- erwerben Sie Wissen über 300 menschliche Bedürfnisse.
- analysieren Sie, von welchen Bedürfnissen Sie von Ihrem Partner zu wenig, genug und zu viel bekommen.
- reflektieren Sie, wieviel und von welchen Bedürfnissen Sie Ihrem Partner zu wenig, genug oder zu viel geben.
- üben Sie Selbstbeobachtung, Selbstreflektion und Selbstanalyse.
- lernen Sie Ihre eigenen und die Bedürfnisse Ihres Partners zu erkennen und zu verstehen.
- erfahren Sie, was echte Selbstfürsorge ist und wie Sie sich um alle Ihre Bedürfnisse kümmern müssen.
- lernen Sie, was Sie bei Vorwürfen des Partners tun können.
- lernen Sie, liebevollen, emotionalen Beistand zu leisten, so dass Ihr Partner sich wichtig, gesehen, verstanden, geliebt und abgeholt fühlt.
- erlernen Sie, auf heftige Emotionen Ihres Partners einzugehen, anstatt mit unbedachter Wortwahl nur noch Öl ins Feuer zu gießen.
- lösen Sie alte Konflikte beizulegen und neue zu verhindern.
- lernen Sie, die Aussagen des Partners nicht persönlich zu nehmen.
- sammeln Sie viele neue Kompetenzen, die Sie für eine erfüllende Partnerschaft benötigen.