

Beziehungcheck – eine Standortbestimmung für Paare, die ihre Liebesbeziehung stärken wollen



Eine Liebesbeziehung ist eine zentrale, emotionale Beziehung im Leben. Worte wie „Ich liebe dich“ geben Kraft und Hoffnung. Gehen jedoch Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität verloren, fühlen sich die Partner oft einsam und unerfüllt.

In schwierigen Situationen geraten Paare leicht in negative Beziehungsmuster:

- Vorwürfe und Rechtfertigungen (Angriff und Gegenangriff)
- Rückzug oder Schweigen (Vermeidung und Flucht))
- Blockaden (Erstarrung)

Diese Dynamiken führen häufig zu Ohnmacht, Verzweiflung und Mutlosigkeit.

Der Weg zurück zur Nähe

In drei Kursabenden lernen Paare, wie sie diese Muster durchbrechen können. Sie erleben, dass es möglich ist, sich auf den Weg zu machen, wieder ein unterstützendes Team zu werden – mit mehr Nähe, Liebe und lebendiger Sexualität.

Dabei kommen verschiedene Methoden zum Einsatz:

- Emotionsfokussierte Paartherapie
- Kommunikationsübungen aus der Transaktionsanalyse
- Ansätze der sexuellen Gesundheit nach Jean Yves Desjardins

Zielgruppe

Neugierige Paare, die Lust haben ihre Liebesbeziehung zu pflegen

Wann

3 Montagabende: 04.05.2026; 11.05.2026; 18.05.2026 19.00 bis 21.00 Uhr

Wo

Ehe- und Familienberatungsstelle Sargans, Städtchenstrasse 65, 7320 Sargans

Kosten

40 CHF pro Paar pro Kursabend

Anmeldung und weitere Infos: info@eheberatung-sargans.ch