



ERIC HEGMANN
MODERN LOVE SCHOOL

Ein
Arbeitsheft
für Paar-
therapeut:innen

Oh, dieses Paar.

Das Paar, bei dem du beim Blick in den Kalender kurz durchatmest. In drei Etappen durch einen eigenen Fall.

Wohlbefinden

Unwohlsein

Überforderung

EDAP

Entwicklungs- und differenzierungsfokussierte Anteile-Paartherapie

Paartherapie, die Beziehung als Entwicklungsraum versteht und mit den inneren Anteilen beider Menschen arbeitet: erst mit den eigenen, dann mit denen der Beziehungsperson.

Eric Hegmann, Paartherapeut

Inhaltsverzeichnis

Willkommen	3
Wenn nichts passiert ist	4
Womit ich arbeite	5
Das Beziehungsbild	6
Der rote Faden	7
Etappe 1 · Jetzt	9
Schritt 1 · Dein Paar	9
Schritt 2 · Du im Raum	10
Etappe 2 · Vor der nächsten Sitzung	11
Schritt 3 · Die Zonen	11
Schritt 4 · Entdecker und Beschützer	12
Schritt 5 · Differenzierung innen und außen	13
Schritt 6 · Das Experiment	14
Etappe 3 · Nach der Sitzung	15
Schritt 7 · Was ist passiert?	15
Schritt 8 · Luft nach oben	16
Schritt 9 · Eine Fragenfolge zum Nachmachen	17
Schritt 10 · Und du?	18
Abschluss	19
Für die nächste Sitzung	20
Wie es weitergehen kann	21
Der Kurs hinter diesem Heft	22
Anhang A · Meine zwei Stimmen	24
Anhang B · Die drei Zonen	25
Anhang C · Unser Experiment	26

Willkommen

„Wir haben es leider nicht geschafft.“

Die Sitzung beginnt, und du fragst nach der Verabredung aus der letzten Stunde. Beide schauen kurz zur Seite. Es kam etwas dazwischen. Die Woche war voll. Eigentlich wollten sie ja. Und du merkst, wie dein eigener Ärger anklopft, und gleich danach der Gedanke: Liegt es an mir?

Diese Zweifel kennen die meisten von uns. Habe ich zu viel verlangt? Zu wenig geführt? Sitze ich vor einem Paar, das gar nicht arbeiten will? Oder habe ich etwas übersehen? Und während du darüber nachdenkst, sitzen dir zwei Menschen gegenüber, die sich ebenfalls unwohl fühlen, weil sie glauben, etwas falsch gemacht zu haben.

Dieses Heft geht davon aus, dass hier niemand versagt hat. In den allermeisten Fällen hat nur ein Anteil der Verabredung zugestimmt. Der andere, der Bedenken hatte, wurde nie gefragt.

Auf den nächsten Seiten findest du einen Weg, mit genau dieser Situation zu arbeiten: an dem Paar, bei dem du beim Blick in den Kalender kurz durchatmest. Du brauchst dafür rund anderthalb Stunden, verteilt auf drei Etappen, und einen Stift.

Drei Etappen, zehn Schritte

Die Etappen richten sich nach den Sitzungen mit deinem Paar. Zwischen Etappe 2 und 3 liegt ein Experiment, so wie im Kurs zwischen zwei Lektionen.

Etappe 1

Jetzt

Schritt 1 und 2 · rund 20 Minuten. Du wählst ein Paar aus und schaust, was es für dich schwierig macht, und was dabei in dir passiert.

Etappe 2

Vor der nächsten Sitzung

Schritt 3 bis 6 · rund 30 Minuten. Zonen, Entdecker und Beschützer, Differenzierung. Am Ende steht ein Experiment für die nächste Sitzung.

Etappe 3

Nach der Sitzung

Schritt 7 bis 10 · rund 40 Minuten. Auswertung, mein eigener Umgang mit nicht gemachten Verabredungen, eine Fragenfolge zum Nachmachen.

Anhang

Für deine Paare

Drei Blätter zum Kopieren. Das letzte zeigt, wie aus einer Hausaufgabe ein Experiment wird und aus zwei Gegnern ein Team.

Wenn nichts passiert ist

Die Hausaufgabe, die nicht gemacht wurde

Fast jede Paartherapie arbeitet mit Verabredungen für die Zeit zwischen den Sitzungen. Und fast jede Paartherapeut:in kennt den Moment, in dem nichts davon passiert ist. Was dann oft folgt, hilft selten weiter.

Nachfassen

„Und, habt ihr es gemacht?“ Die Frage stellt eine Hierarchie her, die es vorher nicht gab: du prüfst, sie rechtfertigen sich. Ab hier arbeitet ihr nicht mehr gemeinsam.

Erklären

Du wiederholst, warum es wichtig gewesen wäre. Beide nicken. Beim nächsten Mal passiert wieder nichts, und alle wissen jetzt schon, wie das Gespräch ausgeht.

Motivation vermuten

„Ihr wollt offenbar gerade nicht.“ Das trifft fast nie zu, und es entmutigt beide, weil es klingt wie ein Urteil über die Beziehung.

Kleiner machen

Du reduzierst die Aufgabe und verabredest sie neu. Das hilft manchmal. Wenn die Bedenken derselben bleiben, passiert aber auch beim zweiten Mal nichts.

Was meistens wirklich los ist

Wer etwas verändern möchte, hat gleichzeitig einen Anteil in sich, der lieber alles so lassen würde. In der Sitzung spricht meist der Anteil, der Lust auf Veränderung hat. Er sagt Ja. Zu Hause meldet sich der Anteil, der Bedenken hat, und entscheidet anders. Er sagt Ja, aber. Gefragt wurde er nie.

Deshalb ist eine nicht gemachte Verabredung selten ein Motivationsproblem. Sie ist ein Hinweis darauf, dass eine Stimme fehlt. Und damit lässt sich arbeiten.

Drei Dinge, die stattdessen helfen

Beide Anteile hören, bevor etwas verabredet wird. Erst der, der etwas will. Dann der, der Bedenken hat.

Aus der Aufgabe ein Experiment machen: klein, zeitlich begrenzt, freiwillig und so angelegt, dass es Information liefert, statt zu gelingen oder zu misslingen.

Fragen, was abgehalten hat, statt zu fragen, warum es nicht geklappt hat. Auf „Ich will nicht“ lässt sich kaum antworten. Auf „Mich hat das und das abgehalten“ sehr gut.

Womit ich arbeite

Entwicklung, Differenzierung, Anteile

Die Arbeitsweise hinter diesem Heft heißt entwicklungs- und differenzierungsfokussierte Anteile-Paartherapie, kurz EDAP. Drei sperrige Wörter, die aber genau beschreiben, worauf du schaust, wenn eine Verabredung liegen geblieben ist.

1 Entwicklungsfokussiert

Beziehung ist kein Zustand, den zwei Menschen erreichen und dann halten. Sie ist ein Prozess, eine Abfolge von Experimenten. Deshalb fragst du nicht, was kaputt ist, sondern welcher nächste Entwicklungsschritt gerade ansteht, und ob das Paar dafür schon die Fähigkeiten hat.

2 Differenzierungsfokussiert

Differenzierung heißt, sich zu zeigen und gleichzeitig neugierig auf die Beziehungsperson zu bleiben, auch wenn sie anders fühlt. Wer das kann, erlebt einen Unterschied als Information. Wer es noch nicht kann, erlebt ihn als Bedrohung, und dann wird verhandelt, wer recht hat.

3 Anteile-Paartherapie

In jedem Menschen sprechen mehrere Stimmen. Der Entdecker will etwas Neues, der Beschützer warnt davor. Beide haben gute Gründe. Wenn du beide hörbar machst, muss das Paar sie nicht mehr untereinander aufteilen: der eine als Antreiber, der andere als Bremse.

Und so hängt es zusammen: Wer innen keine zwei Stimmen halten kann, verteilt sie zwischen sich und der Beziehungsperson. Deshalb arbeitest du erst mit den eigenen Anteilen und dann mit denen des anderen. Aus dieser Arbeitsweise folgen sieben Annahmen, mit denen du auf jedes Paar schauen kannst.

Das Beziehungsbild

Sieben Annahmen, die daraus folgen

Diese sieben Sätze sind die Arbeitsgrundlage. Sie erklären, warum eine Verabredung liegen bleibt, und was du stattdessen tun kannst.

1 Beziehung ist ein Prozess.

Eine fortlaufende Abfolge individueller und gemeinsamer Experimente, Antworten auf Veränderungen von innen und von außen. Es gibt keinen Endzustand, den ein Paar erreicht und dann hält.

2 Gesucht ist der bestmögliche Reisebegleiter.

Den perfekten Partner gibt es nicht. Was es gibt, ist ein Mensch, mit dem du den Weg gemeinsam gehen kannst.

3 Entwicklung findet im Unwohlsein statt.

Im Wohlbefinden wird Bekanntes bestätigt. In der Überforderung schaltet das Nervensystem auf Schutz. Dazwischen liegt die Zone, in der sich etwas bewegt.

4 Ambivalenz ist normal.

Ein Anteil will, ein anderer sagt „Ja, aber“. Das ist die gewöhnliche Verfassung eines Menschen, der sich entwickelt.

5 Der Beschützer hat recht.

Ein Schutzanteil warnt vor genau der Zone, in der Entwicklung stattfindet, und es wird dort tatsächlich unbequem. Deshalb wird er einbezogen und gewürdigt.

6 Differenzierung und Anteilarbeit sind eine Bewegung.

Wer innen keine zwei Stimmen halten kann, verteilt sie oft zwischen sich und der Beziehungsperson. Deshalb geht der Weg zuerst über die eigenen Anteile und dann zum Partner.

7 Ziele gehören der einzelnen Person.

Ein autonomes Ziel hängt nicht davon ab, ob sich die Beziehungsperson ändert. Genau das macht es tragfähig.

Der rote Faden

Was das in Schritten heißt

Aus den sieben Annahmen werden zehn Schritte. Sie bauen aufeinander auf, und jeder nimmt etwas aus dem vorigen mit. Wenn du weißt, wozu ein Schritt da ist, kannst du ihn auch abwandeln.

Etappe 1 · Jetzt

1 Dein Paar

Was du tust: Du wählst ein Paar aus deiner Praxis und beschreibst, was es für dich schwierig macht.

Wozu: Das Heft arbeitet mit deinem Fall. Jeder weitere Schritt bezieht sich auf dieses eine Paar. So wird aus Lesen Arbeit.

2 Du im Raum

Was du tust: Du schaust, welche deiner eigenen Anteile bei diesem Paar anspringen.

Wozu: Je festgefahrener ein Paar ist, desto stärker wirken unsere eigenen Anteile mit, oft unbemerkt. Wer sie kennt, kann sie nutzen, statt von ihnen gesteuert zu werden.

Etappe 2 · Vor der nächsten Sitzung

3 Die Zonen

Was du tust: Du ordnest ein, woran du Wohlbefinden, Unwohlsein und Überforderung bei beiden erkennst, und bei dir.

Wozu: Das Zonenmodell ist die Landkarte für alles Weitere. Es zeigt, wohin die Sitzung gehen darf und wann du verlangsamen musst.

4 Entdecker und Beschützer

Was du tust: Du hörst hin, was der Anteil sagt, der etwas verändern will, und was der Anteil sagt, der davor warnt.

Wozu: In der mittleren Zone meldet sich der Beschützer. Solange er nicht gehört ist, kassiert er still, was in der Sitzung möglich schien.

5 Differenzierung

Was du tust: Du vermutest, welche Fähigkeiten A und B entwickeln könnten, und wählst zwei aus.

Wozu: Das gibt deiner Arbeit eine Richtung. Aus „Die beiden streiten“ wird „Hier kann etwas wachsen“.

6 Das Experiment

Was du tust: Du bereitest ein kleines, zeitlich begrenztes Experiment für jede Beziehungsperson vor.

Wozu: Ein Experiment ist klein genug, dass auch der Beschützer mitgehen kann, und es liefert in jedem Fall Information. Damit wird aus der Hausaufgabe etwas, das nicht scheitern kann.

Der rote Faden**Etappe 3 · Nach der Sitzung**

7**Auswertung**

Was du tust: Du hältst fest, was passiert ist, und was abgehalten hat, wenn nichts passiert ist.

Wozu: Erst die Auswertung macht aus einem Versuch eine Erfahrung. Und sie entscheidet darüber, ob sich das Paar geprüft fühlt oder verstanden.

8**Luft nach oben**

Was du tust: Du liest, wie ich mit nicht gemachten Verabredungen umgehe, und schaust dann auf deine erste Reaktion.

Wozu: Wie du darüber sprichst, führt dem Paar vor, wie es selbst über Enttäuschungen sprechen kann. Sie sehen es an dir, bevor sie es können.

9**Eine Fragenfolge zum Nachmachen**

Was du tust: Du liest eine Fragenfolge für den Anteil, der anders entschieden hat, und übersetzt sie in deine Worte.

Wozu: Die Reihenfolge entscheidet. Wer mit den Bedenken beginnt, bekommt eine Absage. Wer mit dem Entdecker beginnt, bekommt eine Verhandlung.

10**Und du?**

Was du tust: Du schaust auf deine eigenen Muster rund um Verabredungen und formulierst ein Experiment für dich.

Wozu: Der Kreis schließt sich bei Schritt 2. Was wir unseren Paaren anbieten, üben wir an uns selbst.

Wenn du wenig Zeit hast: Schritt 1, 4 und 6 sind der Kern. Ein Paar, zwei Stimmen, ein Experiment. Damit hast du schon viel in der Hand. Die anderen Schritte kannst du nachholen.

Und dann? Probieren wir es aus. Auf den nächsten Seiten gehst du die drei Etappen einmal mit deinem eigenen Paar durch. Vorkenntnisse in Anteilarbeit brauchst du dafür nicht. Die Begriffe werden dort erklärt, wo sie vorkommen.

**Etappe 1 · Schritt 1 von 10**

Dein Paar

Worum es geht: Ab hier arbeitest du mit einem einzigen Paar. Wähl eins, das dich wirklich fordert. Nicht das schwierigste überhaupt, aber eins, bei dem du gerade nicht weiterkommst.

Wer ist dieses Paar?

Ein paar Merkmale, ohne Namen: Alter, wie lange zusammen, womit sie gekommen sind, was sie in der Sitzung tun, das dich fordert, und was zwischen den Sitzungen passiert.

Was macht dieses Paar für dich schwierig? Kreuze an, was zutrifft.

- | | |
|---|---|
| ☐ Sie eskalieren schnell, und ich komme kaum dazwischen. | ☐ Am Ende der Stunde sind alle zufrieden, und trotzdem bewegt sich nichts. |
| ☐ Eine Beziehungsperson zieht sich zurück, sobald es ernst wird. | ☐ Ein Anteil von mir steht auf der Seite einer Beziehungsperson. |
| ☐ Dieselbe Schleife wiederholt sich in jeder Sitzung. | ☐ Ich spüre schon vor der Sitzung Anspannung. |
| ☐ Vereinbarungen werden zwischen den Sitzungen nicht umgesetzt. | ☐ Eine Beziehungsperson spricht fast die ganze Zeit. |
| ☐ Eine Beziehungsperson ist innerlich schon halb gegangen. | ☐ Etwas anderes: |



Etappe 1 · Schritt 2 von 10

Du im Raum

Worum es geht: Der Blick in den Kalender und der Gedanke: Oh, dieses Paar. In festgefahrenen Sitzungen passiert etwas mit uns, und je festgefahrener ein Paar ist, desto stärker fühlen wir uns verpflichtet, etwas zu bewirken. Das sind unsere eigenen Anteile im Raum.

Drei Formen, in denen sie sich häufig zeigen. Kreuze an, was du bei diesem Paar kennst.

- ☐ **Müdigkeit** Die Sitzung zieht sich, du wirst träge und hörst auf, wirklich zuzuhören.
- ☐ **Rettungsimpuls** Du willst, dass es dem Paar endlich besser geht, und übernimmst mehr Verantwortung, als dir zusteht. Das schützt oft vor dem Gefühl, unwirksam zu sein.
- ☐ **Parteilnahme** Du findest eine Beziehungsperson verständlicher und arbeitest unbemerkt in ihre Richtung. Das schützt oft vor der eigenen Ratlosigkeit gegenüber der anderen.

Welcher Anteil von dir übernimmt, wenn dieses Paar eskaliert?

Was sagt dein Beschützer, kurz bevor du etwas Unbequemes ansprichst?

Wann sorgst du dafür, dass die Stunde angenehm endet?

Wer oder was unterstützt dich bei diesem Paar?

|| Hier hältst du an. Weiter geht es vor deiner nächsten Sitzung mit diesem Paar.



Etappe 2 · Schritt 3 von 10

Die Zonen

Worum es geht: Entwicklung findet im Unwohlsein statt, nicht im Wohlbefinden und nicht im Schmerz. Hier legst du die Landkarte für dein Paar an. Sie zeigt dir, wohin die nächste Sitzung gehen darf und woran du merkst, dass du verlangsamen musst.

Wohlbefinden Bekanntes wird bestätigt. Angenehm, ohne Veränderung.

Unwohlsein Unbequem, aber tragbar. Hier findet Entwicklung statt.

Überforderung Das Nervensystem schaltet auf Schutz. Kein Lernen.

Paare meiden die mittlere Zone, weil sich Unwohlsein wie Gefahr anfühlt. Wir Therapeut:innen meiden sie oft auch, meist unbemerkt, weil sich ein zufriedenes Paar am Ende der Stunde nach guter Arbeit anfühlt. Die Aufgabe ist, diese Zone anzusteuern, sie dem Paar gegenüber zu benennen und sie zu halten.



Video: Die Entwicklungszone

Das Zonenmodell ausführlicher erklärt: woran du die drei Zonen erkennst und wie du dein Paar in die mittlere führst. Schau es dir an, bevor du die Tabelle ausfüllst.

[Jetzt Video anschauen](#)

Woran erkennst du die Zonen bei diesem Paar, und bei dir?

	Wohlbefinden	Unwohlsein	Überforderung
A Beziehungsperson			
B Beziehungsperson			
Du Paartherapeut:in			



Etappe 2 · Schritt 4 von 10

Entdecker und Beschützer

Worum es geht: Wenn ein Mensch sich in die mittlere Zone bewegt, sprechen zwei Stimmen. Der Entdecker will etwas verändern und sagt „Ja“. Der Beschützer warnt davor und sagt „Ja, aber“. Beide haben gute Gründe. Einen Beschützer überzeugst du selten. Was ihn bewegt, ist Würdigung.

Diese Sätze hörst du in vielen Paaren. Kreuze an, was du bei A und bei B hörst. Markiere den häufigsten Satz mit dem Stern.

Satz	A	B	★
Ja, aber wenn ich das sage, wird es nur schlimmer.	☐	☐	☐
Ja, aber dann bin ich wieder der Böse.	☐	☐	☐
Ja, aber dann verliere ich mich.	☐	☐	☐
Ja, aber ich weiß gar nicht, was ich will.	☐	☐	☐
Ja, aber ich will nicht wieder enttäuscht werden.	☐	☐	☐

Satz	A	B	★
Ja, aber ich war schon so oft die Erste.	☐	☐	☐
Ja, aber das bringt doch nichts.	☐	☐	☐
Ja, aber wenn ich nachgebe, ändert sich nie etwas.	☐	☐	☐
Ja, aber dann ist es vorbei.	☐	☐	☐
Ja, aber warum muss immer ich mich bewegen?	☐	☐	☐

Was will der Entdecker bei A?

Was will der Entdecker bei B?

Wovor schützt der Beschützer bei A?

Wovor schützt der Beschützer bei B?

Was hat der Beschützer schon erreicht, wofür er Dank verdient?

Was müsste er erleben, um ein kleines Stück Platz zu machen?



Etappe 2 · Schritt 5 von 10

Differenzierung innen und außen

Worum es geht: Wer in sich zwei Stimmen halten kann, muss sie nicht zwischen sich und der Beziehungsperson aufteilen. Differenzierung ist dieselbe Bewegung wie die Anteilearbeit, einmal nach innen und einmal nach außen. Hier gibst du deiner Arbeit eine Richtung.

Selbstdifferenzierung

Zwei Stimmen in sich halten und trotzdem eine eigene Position zeigen.

Fremddifferenzierung

Neugierig auf die Beziehungsperson bleiben, auch wenn sie anders fühlt, ohne es persönlich zu nehmen.

Welche Fähigkeiten würden die beiden entwickeln, wenn sie sich auf ihre Entwicklung einlassen? Kreuze an, was für A und für B zutrifft. Setze dann eine **1** und eine **2** neben das, womit du anfangen möchtest.

Fähigkeit	A	B
Ein „Ja“ und ein „Ja, aber“ gleichzeitig in sich halten	☐	☐
Einen eigenen Wunsch aussprechen, ohne ihn als Forderung zu stellen	☐	☐
Ein Nein hören, ohne es als Ablehnung der ganzen Person zu erleben	☐	☐
Neugierig bleiben, wenn die Beziehungsperson anders fühlt	☐	☐
Sich selbst beruhigen, wenn es unbequem wird	☐	☐
Verantwortung für die eigene Reaktion übernehmen	☐	☐
Beim anderen Anteile vermuten, wo bisher Absicht vermutet wurde	☐	☐
Ein eigenes Ziel halten, auch wenn der andere sich nicht ändert	☐	☐

Was bräuchte es von dir, damit A und B an diesen Stellen einen ersten Schritt wagen?



Etappe 2 · Schritt 6 von 10

Das Experiment

Worum es geht: Jetzt baust du die Verabredung für die nächste Sitzung, und zwar als Experiment. Ein Experiment ist ein kleiner, zeitlich begrenzter Versuch, den jede Beziehungsperson für sich unternimmt. Es sammelt Information, es gelingt oder misslingt nicht. Genau das nimmt den Druck heraus, an dem Hausaufgaben scheitern.

Fünf Kriterien

- ☐ **Klein genug**, dass auch der Ja-aber-Anteil mitgehen kann. Lieber eine Minute pro Tag als ein gemeinsamer Abend.
- ☐ **Zeitlich begrenzt**. „Bis zur nächsten Sitzung“ oder „an drei Abenden“. Mit Ende, nicht für immer.
- ☐ **Jede:r für sich**. Das Experiment hängt nur von der einen Person ab, nicht davon, ob die Beziehungsperson mitzieht.
- ☐ **Es macht das Wofür im Kleinen spürbar**. Nicht „mehr Nähe“, sondern ein Moment davon.
- ☐ **Kein Commitment**. Sag es ausdrücklich: „Wir denken gerade nur darüber nach. Niemand verpflichtet sich.“

Der Einstieg

„Wofür möchtest du an eurer Beziehung arbeiten?“

Stell die Frage jeder Beziehungsperson einzeln. Und dann: „Was wäre ein kleiner Schritt, an dem du davon in den nächsten zwei Wochen einmal etwas spüren könntest?“ Aus der Antwort wird das Experiment. Achte dabei darauf, wer schnell Ja sagt und wo sich ein „Ja, aber“ meldet.

Deine Vorbereitung

Das Experiment für A könnte sein:

Das Experiment für B könnte sein:

Zeitraum, und woran erkennen beide, dass sie es ausprobiert haben?

|| Hier hältst du an. Weiter geht es nach der Sitzung.



Etappe 3 · Schritt 7 von 10

Was ist passiert?

Worum es geht: Jetzt liegt Information auf dem Tisch, auch dann, wenn nichts passiert ist. Genau dafür war es ein Experiment.

Was war verabredet, und was ist tatsächlich passiert?

Was hat A beobachtet? Möglichst in den eigenen Worten.

Was hat B beobachtet?

Wenn nichts passiert ist

Du darfst dich ärgern, besonders wenn du die Sitzung davor als gute Arbeit erlebt hast. Nur gehört dieser Ärger nicht ins Gespräch: Wer nachfasst und erklärt, nimmt die Rolle der Lehrerin ein und stellt eine Hierarchie her, in der zwei Erwachsene sich rechtfertigen. Ich bin Therapeut, kein Lehrer. Das Paar hat schon einen Partner, der zieht.

Die Frage, die weiterführt, lautet nicht „Warum habt ihr es nicht gemacht?“, sondern: „Was hat dich davon abgehalten?“ Darauf gibt es Antworten, mit denen ihr arbeiten könnt.

Was hat A abgehalten? Und was B?

Was merkst du bei dir, während du das hörst?



Etappe 3 · Schritt 8 von 10

Luft nach oben

Worum es geht: Im Kurs gehört zu jedem Fallmaterial ein Abschnitt „Luft nach oben“ mit den Stellen, an denen ich heute etwas anders machen würde. Hier ist meine zu genau diesem Thema.

Lange habe ich nachgefasst. Freundlich, aber ich habe nachgefasst: Wie ist es euch damit ergangen, habt ihr es geschafft? Und wenn nichts passiert war, habe ich erklärt, warum es wichtig gewesen wäre. Ich habe das für Beharrlichkeit gehalten. Es war die Rolle des Lehrers, und sie hat die Paare kleiner gemacht.

Heute frage ich nicht mehr, warum jemand nicht wollte, sondern was ihn abgehalten hat. Und dann gehe ich zu den Anteilen: Der Entdecker war in der letzten Sitzung begeistert, daran erinnere ich. Anschließend bitte ich den Anteil dazu, der anders entschieden hat, und höre mir seine Gründe an. Ohne Ironie, denn Beschützer merken Ironie sofort. Ich frage so lange „Was noch?“, bis nichts Neues mehr kommt.

Mich ärgert es trotzdem manchmal. Das verschwindet nicht dadurch, dass ich die Methode kenne. Aber es gehört mir, nicht dem Paar.

— Eric Hegmann

Und warum das mehr ist als Höflichkeit

Wie du über eine nicht eingehaltene Verabredung sprichst, zeigt dem Paar, wie es selbst über Enttäuschungen sprechen kann. Wer die Gründe des anderen hören will, bevor er bewertet, führt genau das vor, was beide zu Hause brauchen. Das wirkt oft stärker als jede Erklärung, weil sie es an dir sehen, bevor sie es können.

Wie reagierst du, wenn nichts passiert ist, in der ersten Sekunde?

Was davon bekommt dein Paar mit?

Was möchtest du beim nächsten Mal anders machen?



Etappe 3 · Schritt 9 von 10

Eine Fragenfolge zum Nachmachen

Worum es geht: So klingt es, wenn du mit dem Anteil arbeitest, der anders entschieden hat. Die Reihenfolge ist wichtig: erst der Anteil, der etwas wollte, dann der mit den Bedenken, dann beide gemeinsam.

- Du** „In unserer letzten Sitzung wart ihr von der Idee ganz begeistert. Weißt du noch, warum?“
-
- Du** „Das sind auch heute noch sehr gute Gründe. Nun hat aber dein Beschützer entschieden: schöne Idee, machen wir dennoch nicht. Darf ich von ihm erfahren, welche guten Gründe er dafür hatte?“
-
- Du** „Gutes Argument. Was noch?“ · „Fair. Was noch?“ So lange, bis nichts Neues mehr kommt.
-
- Du** Jeden Grund einzeln: „Was könntest du ausprobieren, wenn genau das eintritt? Das ist kein Commitment, wir denken gerade nur nach.“
-
- Du** Zurück zum Anfang: „Wenn das im besten Fall klappt, was würde sich dann verändern? Und wozu würde das führen?“

Worauf es dabei ankommt

Kein Hauch von Ironie. Beschützer wittern Ironie, und dann schließen sie.

Die andere Beziehungsperson hört die ganze Zeit zu. Sie ist oft diejenige, die bisher gezogen hat, und sie erlebt zum ersten Mal, dass da keine Unlust war, sondern Gründe. An die Stelle von Ziehen kann jetzt Unterstützen treten.

Formuliere die erste und die dritte Frage in deinen eigenen Worten, so wie du sprichst.

Diese Fragenfolge ist eines der Werkzeuge aus dem Kurs. Dort lernst du sie vollständig, mit den Stellen, an denen sie kippen kann.

**Etappe 3 · Schritt 10 von 10**

Und du?

Worum es geht: Hier schließt sich der Kreis zu Schritt 2. Was du deinem Paar anbietest, also hinschauen, eine Sache auswählen und ausprobieren, gilt auch für dich.

Manchmal ... Kreuze an, was du von dir kennst.

- ☐ ... verabrede ich etwas, obwohl nur ein Anteil zugestimmt hat.
- ☐ ... mache ich die Verabredung zu groß, weil die Sitzung so gut lief.
- ☐ ... vergesse ich, den Zeitraum zu begrenzen.
- ☐ ... fasse ich nach, statt zu fragen, was abgehalten hat.
- ☐ ... nehme ich es persönlich, wenn nichts passiert ist.
- ☐ ... erkläre ich, warum es wichtig gewesen wäre, statt zuzuhören.
- ☐ ... bleibe ich mit dem Paar im Wohlbefinden, weil sich ein zufriedener Abschluss nach guter Arbeit anfühlt.

In der nächsten Sitzung mit diesem Paar darf ich mehr ...

- | | | |
|---------------------------------------|--|--|
| ☐ verlangsamen | ☐ fragen statt erklären | ☐ kleiner verabreden |
| ☐ würdigen | ☐ zurückgeben | ☐ meinen Ärger bei mir lassen |

Dein eigenes Experiment für die nächste Sitzung. Klein, zeitlich begrenzt, nur von dir abhängig:

Woran wirst du merken, dass du es ausprobiert hast?

Abschluss

Was du jetzt in der Hand hast

Auf diesen Seiten hast du ein Paar beschrieben, seine Zonen, seine Entdecker und Beschützer, ein Experiment und dessen Auswertung, und eine Fragenfolge, mit der du arbeiten kannst, wenn wieder nichts passiert ist.

Vor allem hast du eine andere Erklärung für die nicht gemachte Hausaufgabe. Nicht fehlende Motivation, nicht ein Paar, das nicht arbeiten will, und auch nicht du. Sondern ein Anteil, der noch nicht gefragt wurde.

Es geht nicht darum, es richtig zu machen. Es geht darum, hinzuschauen und anzupassen.

Dieselbe Haltung, die wir Paaren anbieten, gilt auch für uns.

Behalte das Heft. Das Paar, bei dem du heute durchatmest, wird nicht das letzte sein, und die zehn Schritte funktionieren bei jedem.

Für die nächste Sitzung

So bringst du es zu deinem Paar

Die drei Blätter im Anhang übersetzen das, womit du hier gearbeitet hast, in die Sprache deiner Klient:innen. Du darfst sie kopieren, solange die Zeile am Seitenfuß stehen bleibt.

A

Meine zwei Stimmen

Für den Einstieg in die Anteilarbeit. Jede Beziehungsperson bekommt ein eigenes Blatt: Was will der Entdecker, wovon schützt der Beschützer, wofür darf er Dank bekommen?

Wann: in der Sitzung, bevor ihr etwas verabredet.

B

Die drei Zonen

Erklärt in Klientensprache, warum Entwicklung unbequem ist und wann es zu viel wird. Nimmt Druck heraus und gibt beiden eine gemeinsame Sprache für das, was im Körper passiert.

Wann: wenn ein Paar Unwohlsein mit Gefahr verwechselt.

C

Unser Experiment

Zwei Seiten, die aus einer Hausaufgabe ein Experiment machen: Jede Beziehungsperson hört zuerst ihre beiden Stimmen, dann erzählen sich beide davon, dann unterstützen sie einander. Am Ende wird ausgewertet und gewürdigt, was gewachsen ist.

Wann: Teil 1 in der Sitzung, mit dir als Begleitung. Teil 2 zu Hause.

Ein Hinweis zur Dosierung: Nimm ein Blatt, nicht drei. Jedes einzelne trägt eine ganze Sitzung, und ein Paar, das drei Arbeitsblätter mit nach Hause bekommt, macht am Ende keins davon.

Wie es weitergehen kann

Ein Experiment ist ein Anfang

Was du hier durchgegangen bist, ist ein Ausschnitt: ein Paar, zwei Stimmen, ein Experiment, eine Auswertung. In der Praxis hängt das zusammen. Das Experiment aus dieser Sitzung liefert das Material für die nächste, und aus der Reihe der Experimente wird ein Prozess.

Genau so ist der Kurs gebaut, aus dem dieses Heft stammt. Siebzehn Lektionen, jede mit einem Experiment für deine laufende Praxis, und jedes Experiment erzeugt Material, das eine spätere Lektion weiterverarbeitet. Was du in Lektion 5 mit der Papierübung sichtbar machst, arbeitest du in Lektion 8 mit den Anteilen weiter. Das Ziel aus Lektion 11 wird in Lektion 14 verhandelt.

Du lernst an deinen Fällen

Kein Trockenkurs. Jede Lektion endet mit genau einem Experiment für deine Praxis, und mit einer Trockenvariante, falls gerade kein passendes Paar da ist.

Du siehst echte Sitzungen

Fallmaterial mit Lehrprotokoll, einschließlich der Stellen, die nicht gelungen sind. Zu jedem Fall gehört ein fester Abschnitt „Luft nach oben“.

Du bleibst bei deiner Arbeitsweise

Jede Lektion benennt die Nahtstelle zu EFT, systemischer Paartherapie, Schematherapie und Gottman. Was du hier bekommst, sind Rezepte. Kochen wirst du in deinem Stil.

Du bist nicht allein damit

Zu jeder Lektion eine Intervision, in der es um genau das geht, was dein Experiment gezeigt hat. Dazu Supervision an eingereichten, anonymisierten Fällen.

Der Kurs hinter diesem Heft

EDAP — Die 17 Lektionen

Ein Ausbildungsjahr in entwicklungs- und differenzierungsfokussierter Anteile-Paartherapie. Alle drei Wochen wird eine Lektion freigeschaltet, im eigenen Tempo, mit Videovortrag, Handout, Fallmaterial und einem Experiment.

Teil A · Fundament · Lektion 1 bis 4

1

Beziehung als Entwicklungsraum

Das Beziehungsbild, aus dem alles Weitere folgt: Beziehung als Prozess und als Abfolge von Experimenten. Dazu die Landkarte der Methode und die Frage, wie sich das Modell in deine bestehende Arbeitsweise einfügt.

2

Die fünf Phasen der Beziehungsentwicklung

Wo steht dieses Paar, welche Aufgabe folgt daraus, und warum dieselbe Intervention in einer Phase trägt und in einer anderen schadet.

3

Das Nervensystem am Tisch

Die drei Zonen. Wie du das Unwohlsein ansteuerst, ankündigst und hältst, statt es zu vermeiden.

4

Der differenzierte Einstieg

Anamnese, Sicherheitsrahmen und die umgedrehte Eingangsfrage. Wie die Eröffnung Sicherheit herstellt und dir zugleich diagnostisch alles Wesentliche zeigt.

Teil B · Muster sichtbar machen · Lektion 5 bis 7

5

Die Papierübung

Der Konflikt in Miniatur. Verhandlungsmuster, Nein-Toleranz und Differenzierungsstand werden in zehn Minuten sichtbar, ohne dass jemand darüber spricht.

6

Der Infinity Loop

Die Forderungs-Rückzugs-Dynamik externalisieren: von Schuld entlasten, ohne Verantwortung zu verwischen. Das Muster wird zum dritten Ding im Raum.

7

Motivation und Anreiz

Warum sich ein Paar zwischen zwei Sitzungen nicht verändert, obwohl beide es wollen. Und was du fragst, statt nachzufassen.

Teil C · Erst mit den eigenen Anteilen · Lektion 8 bis 11

8

Differenzierung trifft Anteilarbeit

Das theoretische Scharnier: Wer innen keine zwei Stimmen halten kann, teilt sie zwischen sich und der Beziehungsperson auf. Einführung von Entdecker und Beschützer.

9

Die Würdigung des Beschützers

Warum ein Schutzanteil nicht zur Seite tritt, wenn du ihn überzeugst, und was ihn tatsächlich bewegt.

Der Kurs hinter diesem Heft**Teil C · Fortsetzung****10 Zwei-Stuhl-Arbeit**

Paartherapie mit sich selbst: den inneren Dialog führen, während die Beziehungsperson zuhört. Erfolgskriterium ist die Beruhigung, nicht die Entscheidung.

11 Innerer Handschlag und autonome Ziele

Aus Einsicht wird ein Ziel, das dem Klienten gehört und nicht davon abhängt, ob sich der andere ändert. Hier lernst du die Fragenfolge aus Schritt 9 vollständig.

Teil D · Dann mit dem Partner · Lektion 12 bis 14**12 Fremddifferenzierung**

Die Anteile des anderen: wie jemand aufhört, das Verhalten der Beziehungsperson persönlich zu nehmen. Neugier als trainierbare Fähigkeit.

13 Initiator und Interviewer

Der Fragenkatalog und seine Varianten, von der Sachebene zur Emotionsebene, mit vorbereiteten Fragen statt freier Improvisation.

14 Bedürfnis, Wunsch, Verhandlung

Warum der Kompromiss ein schlechtes Beziehungskonzept ist, was Augenhöhe konkret bedeutet und wie Grenzen gesetzt werden, ohne eine Forderung an den anderen zu stellen.

Teil E · Verankerung · Lektion 15 bis 17**15 Verbindung verankern**

Stroke Game, Verbindungsversuche und Vertrauen als Praxis: wie aus einer guten Sitzung eine veränderte Woche wird.

16 Wenn es feststeckt

Schwierige Konstellationen, Neurodivergenz in der Paardynamik und die drei Phasen nach einer Affäre. Dazu die Fehlersuche am festgefahrenen Fall.

17 Der Gesamtbogen

Die Choreografie in zwei Formaten, als Intensivtag oder im Vierzehn-Tage-Rhythmus, und die Integration in deine eigene Arbeitsweise.

**Video: Wie dieser Kurs funktioniert**

In diesem Video erkläre ich dir, wie der Kurs aufgebaut ist: Lektionen, Live-Termine und Fallarbeit. Alle Live-Termine werden aufgezeichnet, als Video und als Audiodatei. Der Kurs startet im Januar 2027.

[Jetzt Video anschauen](#)

Anhang A · Für die Arbeit mit Paaren

Meine zwei Stimmen

Wenn wir etwas verändern wollen, sprechen in uns oft zwei Anteile. Die eine sagt „Ja“, sie will etwas Neues entdecken. Die andere sagt „Ja, aber“, sie will uns beschützen. Beide meinen es gut. Und beide verdienen es, gehört zu werden.

Mein Entdecker sagt „Ja“

Was möchte ich verändern oder ausprobieren?

Wofür? Was würde es mir geben?

Mein Beschützer sagt „Ja, aber“

Wovor möchte er mich schützen?

Wofür darf ich ihm danken?

Vielleicht kennst du einige dieser Sätze. Kreuze an, was dein Beschützer sagt.

- | | |
|---|--|
| ☐ Ja, aber wenn ich das sage, wird es nur schlimmer. | ☐ Ja, aber das bringt doch nichts. |
| ☐ Ja, aber dann verliere ich mich. | ☐ Ja, aber ich will nicht wieder enttäuscht werden. |
| ☐ Ja, aber warum muss immer ich mich bewegen? | ☐ Ja, aber ich weiß gar nicht, was ich will. |

Was bräuchte mein Beschützer, um mir ein kleines Stück mehr zuzutrauen?

Anhang B · Für die Arbeit mit Paaren

Die drei Zonen

Veränderung ist selten bequem. Sie braucht aber auch keinen Schmerz. Sie passiert dazwischen.

Wohlbefinden

Vertraut und angenehm. Gut zum Ausruhen und Üben. Hier verändert sich wenig.

Unwohlsein

Unbequem, aber auszuhalten. Hier wächst etwas, bei dir und zwischen euch.

Überforderung

Zu viel. Der Körper schaltet auf Schutz. Jetzt hilft nur: langsamer werden und zur Ruhe kommen.

Woran merke ich, dass ich im Unwohlsein bin? Im Körper, in Gedanken, in dem, was ich tue.

Woran merke ich, dass es in die Überforderung kippt?

Was hilft mir, wieder in die mittlere Zone zurückzufinden?

Woran kann meine Beziehungsperson erkennen, dass es mir gerade zu viel wird?

Anhang C · Teil 1 · Für die Arbeit mit Paaren

Unser Experiment

Viele Paare kennen Hausaufgaben aus der Therapie, und das schlechte Gewissen, wenn sie liegen bleiben. Ein Experiment ist anders gemeint: Es ist klein, du wählst es selbst, und es kann nicht misslingen. Auch wenn es anders läuft als gedacht, erfahrt ihr etwas über euch.

1

Jede:r für sich: meine zwei Stimmen

Kopiert diese Seite, damit jede:r ein eigenes Blatt hat. Wähl ein Experiment, das nur von dir abhängt und klein genug ist, dass dein Beschützer zustimmen kann.

Mein Experiment:

Entdecker: Warum wäre das eine gute Idee für mich? Was käme dazu, wenn es klappt?

Beschützer: Welche Hindernisse erwarte ich auf meiner Seite? Und dann: Gutes Argument. Was noch?

Beide: Was probiere ich, wenn ein Hindernis auftaucht? Kann ich damit leben?

2

Ins Gespräch bringen

Erzähl deiner Beziehungsperson von deinen beiden Stimmen. Sie hört zu, fasst zusammen und fragt nach, ohne zu bewerten. Dann tauscht ihr.

Was habe ich von deinem „Ja“ gehört, und was von deinem „Ja, aber“?

Anhang C · Teil 2 · Für die Arbeit mit Paaren

Aus Gegnern wird ein Team

Wenn beide die zwei Stimmen des anderen kennen, wird aus „Du müsstest endlich ...“ etwas anderes: Jede:r arbeitet an einem eigenen Experiment, und der andere hilft dabei.

3 Einander unterstützen

Was brauchst du von mir, damit dein Experiment eine Chance hat, und was lieber nicht?

Und umgekehrt: Was brauche ich von dir?

Bis wann probieren wir es aus? Woran merken wir, dass wir es versucht haben?

4 Auswerten

Nach dem Zeitraum setzt ihr euch zusammen. Es geht nicht darum, ob es geklappt hat.

Was habe ich über mich erfahren? Was lief anders als gedacht, und was hat mein Beschützer dazu gesagt?

5 Das Wachstum verankern

Was habe ich bei dir gesehen, das ich wertschätze?

Wie hast du mich unterstützt, und wie möchte ich dir das zurückgeben?

Was ist unser nächstes, kleines Experiment?

Und wenn das Experiment gar nicht stattgefunden hat? Auch das ist eine Information. Meist war es zu groß, oder der Beschützer hatte noch nicht genug Platz. Dann geht zurück zu Schritt 1, mit einem kleineren Experiment.