ERIC HEGMANN
WORKING FOR LOVE

ERIC HEGMANN

Paartherapeut und Autor, Hamburg

Eric Hegmann, Jahrgang 1966, ist Paartherapeut mit eigener Praxis in Hamburg. Seit rund zwei Jahrzehnten begleitet er Menschen in Beziehungsfragen, inzwischen arbeitet er ausschließlich mit Paaren.

Arbeitsweise

Im Zentrum seiner Arbeit steht Differenzierung: die Fähigkeit, in Verbindung zu bleiben, gerade dann, wenn Unterschiede sichtbar werden. Hegmann versteht Paartherapie nicht als Reparaturbetrieb. Er arbeitet mit dem Veränderungspotenzial jedes Einzelnen, häufig über Anteilearbeit: Reaktionen, die einen Streit eskalieren lassen, betrachtet er als Schutzstrategien, die verstanden werden wollen, bevor sie sich verändern können. Seine Interventionen nennt er Experimente, weil Paare in ihnen etwas ausprobieren und über sich lernen, statt eine Technik richtig oder falsch anzuwenden. Dabei ergreift er keine Partei und bevorzugt kein Beziehungsmodell.

„Ich helfe, die Gespräche zu führen, die Paare führen sollten, aber bisher nicht führen konnten."

Ausbildung

Methodisch geprägt ist Hegmann vor allem durch das Developmental Model of Couples Therapy von Dr. Ellyn Bader, bei der er sich seit 2022 fortlaufend weiterbildet und in Supervision ist, sowie durch die New Two-Chair Work von Dr. Pete Pearson (Couples Institute, Menlo Park), die er in allen vier Stufen absolviert hat. Unter ihrer Supervision hat er seine eigene Methode entwickelt, die eine entwicklungs- und differenzierungsfokussierte Paartherapie mit Anteilearbeit verbindet. Weitere Fortbildungen u. a. bei Dr. Sue Johnson (Emotionsfokussierte Therapie), Prof. John und Dr. Julie Gottman, Esther Perel und Terry Real sowie in Psychotraumatologie.

TV-Serie und Podcast

In der ARD-Dokuserie Die Paartherapie arbeitet Hegmann mit echten Paaren in mehrstündigen Intensivsitzungen, die von der Redaktion geschnitten werden. Die vierte Staffel ist ab November 2026 in der ARD Mediathek abrufbar, die fünfte ist für 2027 in Vorbereitung. Im gleichnamigen NDR-Podcast in der ARD Audiothek, inzwischen in der siebten Staffel, sind andere Paare und andere Fälle zu hören.

Buch

Im Mai 2026 erschien bei Hoffmann und Campe Das Buch, von dem du dir wünschst, du hättest es vor deiner Trennung gelesen (ISBN 978-3-455-02162-2). Es ist aufgebaut wie seine Intensivsitzungen: Es beginnt mit Orientierung und Entlastung, entwickelt Verständnis für die Dynamiken und Schutzstrategien eines Paares und führt von dort zur Selbstverantwortung, vom „Du musst dich ändern" zum „Ich verändere mich". Insgesamt hat Hegmann über ein Dutzend Bücher zu Partnerwahl, Liebe und Beziehung veröffentlicht.

Künstliche Intelligenz

Seit 2023 entwickelt Hegmann Eric AI, eine künstliche Intelligenz, die seine Methoden und Experimente abbildet und Paare als Video-Avatar auch außerhalb von Sitzungen begleiten kann. Eine wissenschaftliche Arbeit von Madita Hardiek über Eric AI erschien im November 2025 in der Fachzeitschrift Beratung aktuell. In seiner Liebes-Wissensdatenbank stellt er Paaren Anleitungen zu seinen Experimenten sowie Workshops zur Verfügung.

Lehre und Fortbildung

Hegmann bildet Therapeutinnen, Therapeuten und Coaches fort, die mit Paaren arbeiten, unter anderem am spt-Institut München von Dr. Melanie Büttner sowie in eigenen Workshop- und Supervisionsreihen zur Anteilearbeit in der Paartherapie. Ab Januar 2027 startet sein einjähriges Fortbildungsprogramm Entwicklungs und differenzierungsfokussierte Anteile-Paartherapie (EDAP): vom Beginn der ersten Sitzung mit einem Paar bis zur Übergabe des Veränderungsprozesses an das Paar selbst, mit Videomaterial, Live-Sitzungen, Supervision und umfangreichem Fallmaterial.

Praxis
Valentinskamp 30, 20355 Hamburg · Paartherapie in Präsenz und per Video

Medien
u. a. DIE ZEIT, Der Spiegel, SZ, Psychologie Heute · TEDx-Talk „The Disneyfication of Love"

Pressefotos
honorarfrei zur redaktionellen Nutzung unter www.eric-hegmann.de/presse