

Hilfreiche Satzanfänge

- Ich nehme wahr ...
- Ich fühle ...
- Ich wünsche mir ...
- Ich erinnere mich ...
- Mich beschäftigt ...
- Heute freue ich mich über ...
- Im Moment fällt mir schwer ...
- Ich bin dankbar für ...

Was wir vermeiden

- ✗ Vorwürfe
- ✗ Schuldzuweisungen
- ✗ Interpretationen
- ✗ Diagnosen
- ✗ Rechtfertigungen
- ✗ Diskussionen darüber, wer Recht hat
- ✗ Lösungen erzwingen



Das Geschenk des Zwiegesprächs

Wenn wir uns wirklich zuhören, entsteht oft etwas Größeres als eine Lösung:

Verständnis.

Und aus Verständnis wachsen Vertrauen, Nähe und Verbundenheit.



Eine kleine Erinnerung

Du musst nichts beweisen.

Du musst niemanden überzeugen.

Du darfst einfach erzählen, wie du die Welt gerade erlebst.

Und deinem Gegenüber dieselbe Offenheit schenken.



Begleitet in meiner Praxis

Manchmal beginnt Veränderung nicht mit den richtigen Antworten, sondern mit einem Menschen, der aufmerksam zuhört.



Jochen Cunz
Praxis für Paartherapie



📍 Büro und Praxis Bad Homburg
Hessenring 83
61348 Bad Homburg
Tel.: 06172 68 23 12

📍 Praxis Oberursel
An der Herrenmühle 7-9
H: 0177 46 28 34 7

🌐 paartherapie-cunz.de

✉ info@paartherapie-cunz.de



Jochen Cunz
Praxis für Paartherapie

Zwiegespräche

**Zeit füreinander.
Zeit für echtes Zuhören.**

„Die Wahrheit beginnt zu zweit.“
Michael Lukas Möller

Ein Begleitblatt für Paare.

Zwiegespräche – eine besondere Form des Verstehens

Ich arbeite seit sehr vielen Jahren mit Zwiegesprächen und bin davon überzeugt, dass es kaum eine andere strukturierte Kommunikationsform zwischen zwei Menschen gibt, die so unmittelbar zum Verstehen des anderen und zum Verstehen seiner selbst führen kann.

Meine Aufgabe sehe ich vor allem darin, die Regeln zu vermitteln, Mut zu machen, die Bereitschaft für diesen manchmal ungewohnten Prozess zu stärken und die Teilnehmer eine Weile dabei zu begleiten und dosiert anzuleiten.

Das Besondere am Zwiegespräch liegt darin, dass die Teilnehmer kein vorbereitetes Manuskript vorlesen. Sie sprechen aus, was in ihnen auftaucht und seinen Weg in die Sprache findet. Dadurch kann etwas entstehen, das vorher nicht bewusst war.

Richtig ausgeführt, wird das Zwiegespräch zu einer meditativen Handlung: Für einen Moment sehe ich ganz von mir selbst ab und tauche in die Worte, die Stimme und den Ausdruck des anderen ein. Ich höre nicht nur zu – ich versuche, den anderen von innen her zu verstehen. Die Überraschungen, die dabei entstehen können, würden weder im Alleinsein noch in einem gewöhnlichen Dialog entstehen. Etwas Drittes entsteht: im Raum zwischen zwei Menschen.



Warum Zwiegespräche?

Beziehungen leben nicht davon, dass wir immer einer Meinung sind. Sie leben davon, dass wir einander immer wieder neu begegnen.

Im Alltag gehen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse leicht unter. Zwiegespräche schaffen einen geschützten Raum, in dem beide Partner erzählen dürfen, was sie bewegt – ohne unterbrochen, bewertet oder korrigiert zu werden.

Es geht nicht darum, Probleme sofort zu lösen.

Es geht darum, **einander wiederzufinden**.

Der Rahmen



Einmal pro Woche



Etwa 60 bis 90 Minuten



Ein fester Termin



Ohne Handy und Unterbrechungen



An einem ruhigen Ort

*Regelmäßigkeit ist
wichtiger als Perfektion.*

Die goldenen Regeln



Sprich von dir.

- Erzähle von deinem Erleben.
- Von deinen Gefühlen.
- Von deinen Gedanken.
- Von deinen Wünschen.
- Nicht darüber, wie der andere ist.



Hör zu.

- Während dein Gegenüber spricht, hör einfach zu.
- Nicht antworten.
- Nicht verteidigen.
- Nicht erklären.
- Nicht beraten.
- Nicht bewerten.



Gebt euch gleich viel Zeit.

- Jeder bekommt denselben Raum.
- Ohne Unterbrechung.



**Alles darf
ausgesprochen werden.**

- Freude.
- Trauer.
- Ärger.
- Scham.
- Angst.
- Dankbarkeit.
- Sehnsucht.
- Alles, was zu deinem Erleben gehört.



Schweigen darf sein.

- Nicht jede Pause muss gefüllt werden.
- Manchmal entstehen die wichtigsten Gedanken in der Stille.

