

PAARBERATUNG UND COACHING - FÜR PAARE MIT AUTISMUS

Ihre Beziehung ist zu retten!
Einzige Voraussetzung:
Sie beide wollen es.





Ihr profitiert von meinen
20 Jahren Erfahrungen
in der Ehe mit einem
Asperger und meinen Coaching-Methoden

Mit mir lernt Ihr Strategien, um
Eure Beziehung zu retten
und dauerhaft zu stabilisieren



Coaching-Strategien extra für Paare mit Autismus

- **Eigenes Denken und Handeln reflektieren**
- **Denken und Handeln des Partners verstehen**
- **Techniken für typischen Autismus-Kommunikationshürden**
- **Eigene Bedürfnisse erkennen und formulieren**
- **Bedürfnisse des Partners kennen und verstehen**
- **Alltagstipps: meine Bedürfnisse mit deinen Bedürfnissen vereinen**
- **Tipps für respektvollen und wertschätzenden Umgang miteinander**
- **Lernen, Konflikte konstruktiv zu lösen**

Im Rahmen dieses Coachings kann der Fokus nicht speziell auf dem Thema Sexualität liegen. Sollten Sie sexualtherapeutische Hilfe brauchen, wenden Sie sich bitte an einen Therapeuten mit einer entsprechenden Ausbildung für diese Themenbereiche.
Meine Empfehlung: Heike Niemeier <https://heike-niemeier.de/>

Meine Vorgehensweise:

- **Ich gehe individuell auf Sie und Ihr Temperament ein**
- **Ich richte mich nach Ihren Zielvorstellungen**
- **Ich suche keinen Schuldigen und ergreife für niemanden Partei**
- **Ich bin eine neutrale Instanz**
- **Ich garantiere Entscheidungsfreiheit**
- **Ich garantiere Verschwiegenheit**
- **Ich spreche Ihre Sprache: deutsch, englisch, autistisch und neurotypisch (nicht-autistisch)**
- **Ich biete bewusst Online-Beratung an: so sind wir flexibler und es ist bequemer**
- **Ich gebe vorbereitende Aufgaben, die es bis zur nächsten Sitzung zu bearbeiten gilt. Grund: Denken könnt Ihr selbstständig. Dazu müssen wir nicht die kostbare Zeit des Coachings verwenden.**

 **Dorothea Whitehead**

Psychologische Beraterin, Paar- und Familien-Coach für hochfunktionalen Autismus



Voraussetzungen für das Coaching:

- Bereitschaft und Wille sich für die Partnerschaft einzusetzen
- Interesse am Partner und Motivation, sich mit dem Partner zu beschäftigen
- Offenheit, Engagement, Zeit für die Übermittlung von Gedanken
- Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und als Person innerlich zu wachsen
- Bereitschaft, den anderen neu kennenzulernen und alte Bilder loszulassen
- Ein Quäntchen Zuversicht
- Positive Veränderung erlauben

Was passiert beim kostenloses Vorgespräch (30 min):

- Wir klären Euer Anliegen
- Wir besprechen das Ziel des Coachings
- Wir klären, welche Fragen Ihr zum Thema Autismus habt

Was passiert dann:

- Ihr überlegt Euch das Angebot und meldet Euch dann nach ein paar Tagen via Email, ob Ihr neue Strategien für belastende Situation von mir erlernen wollt
- Wenn Du Dich für ein Coaching mit mir entscheidest, erhältst Du einen Vertrag mit Konditionen und eine Rechnung, die bitte im Voraus beglichen wird
- Sobald die Rechnung beglichen wurde, bekommst Du Deine erste "Aufgabe" als Vorbereitung für die erste Sitzung. Alles ohne Druck: ich helfe Dir weiter, wenn Du Mühe mit dem jeweiligen Thema haben solltest
- Dann dürft Ihr den ersten Termin in meinem Kalender buchen. Den Link hierzu bekommt Ihr, sobald Ihr mir Eure Rechnungsadresse mitgeteilt habt. Alle weiteren Termine dürft Ihr in Eurem Arbeitstempo und entsprechend Eurer Bedürfnisse buchen



Was passiert in der ersten Sitzung (60-90 min):

In der ersten Sitzung besprechen wir:

- Was läuft gut?
- Was schätze ich an meinem Partner besonders?
- Was sind die Probleme?
- Woran wollt Ihr zuerst arbeiten (Prioritäten)?
- Was wir das Ziel sein, das für Euch beide stimmig ist und das Ihr erreichen wollt?
- Wir besprechen, was für die nächste Sitzung wichtig sein wird
- Wir besprechen die neue Vorbereitungsaufgabe

Weitere Coaching-Themen:

- Meine Bedürfnisse - Deine Bedürfnisse - Wir sind ein Team
- Verantwortung übernehmen: Ich für mich - Du für Dich - Wir als Team
- Verantwortung übernehmen
- Klare Kommunikation: Wie wir uns verstehen können
- Vertrauen: Vertrauen in mich - Vertrauen in Dich - Wir vertrauen uns
- Umsetzungsstrategien: Was kann was und wie im Alltag beitragen
- Ziele mit Bestand: Blick auf die Zukunft

WICHTIG:

Ihr könnt das Tempo jederzeit steuern. Bitte meldet Euch, wenn Ihr etwas nicht versteht oder mehr Zeit braucht. Wenn Ihr visuelle Unterstützung braucht, melde bitte auch dies. Ich kenne mich mit Autismus aus und gehe gerne auf Eure Bedürfnisse ein. Wir finden einen guten Weg für ein bereicherndes Coaching. Hier darf jeder sein, ohne sich verstellen zu müssen!


Bleibe neugierig!

 **Dorothea Whitehead**

Psychologische Beraterin, Paar- und Familien-Coach für hochfunktionalen Autismus

 coaching.galoxee.com

 post@galoxee.com - dorothea.whitehead@lokodin.com

 Ortmattstr. 3b 79541 Lörrach