

Paartherapeutin

Paartherapeut



Dr. phil. Patricia Newark
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Supervisorin SGVT
patricia.newark@therapie-basel.ch

Dr. phil. Patricia Newark

Praxis an der Bäumleingasse



HOME

ANGEBOT

TEAM

KONTAKT

LINKS

Patricia Newark

Dr. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Supervisorin SGVT
Tel. 061 271 45 14
E-Mail: patricia.newark@therapie-basel.ch

Therapiesprachen: Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch

Aktuell: **Gruppentraining für ADHS im Erwachsenenalter 2024**

Spezialgebiete/Schwerpunkte

- Psychotherapie und Diagnostik, z.B. bei Angststörungen wie Sozialer Phobie, Spezifischer Phobie, Panikstörungen, akuten und chronischen Depressionen, Burnout-Syndromen, Trauma-Störungen, interaktionelle Störungen.
- Diagnostik und Therapie der **ADHS im Erwachsenenalter**
- Paartherapie
- Supervision und Selbsterfahrung für Teilnehmende von psychotherapeutischen Weiterbildungen
- Krisenintervention
- Coaching



Werdegang

- **Studium der klinischen Psychologie** an der Universität Basel
(lic. phil.)
- Postgradualer Studiengang in Psychotherapie mit **kognitiv-verhaltenstherapeutischem** Schwerpunkt
(Master of Advanced Studies, Uni Basel)
- **Promotion** zum Thema ADHS im Erwachsenenalter
(Dr. phil., Uni Basel)
- Supervisorin SGVT** (2023)

Werdegang

Weiterbildungen in Paartherapie:

-Systemische Paartherapie

Freiburger Familientherapeutischer Arbeitskreis (FFAK)
Freiburg im Breisgau/DE

-Schematherapie mit Paaren

(Advanced Level Couples Schema Therapist, ISST)
Institut für Schematherapie (IST), Frankfurt

-Emotionsfokussierte Therapie EFT mit Paaren (Bern)

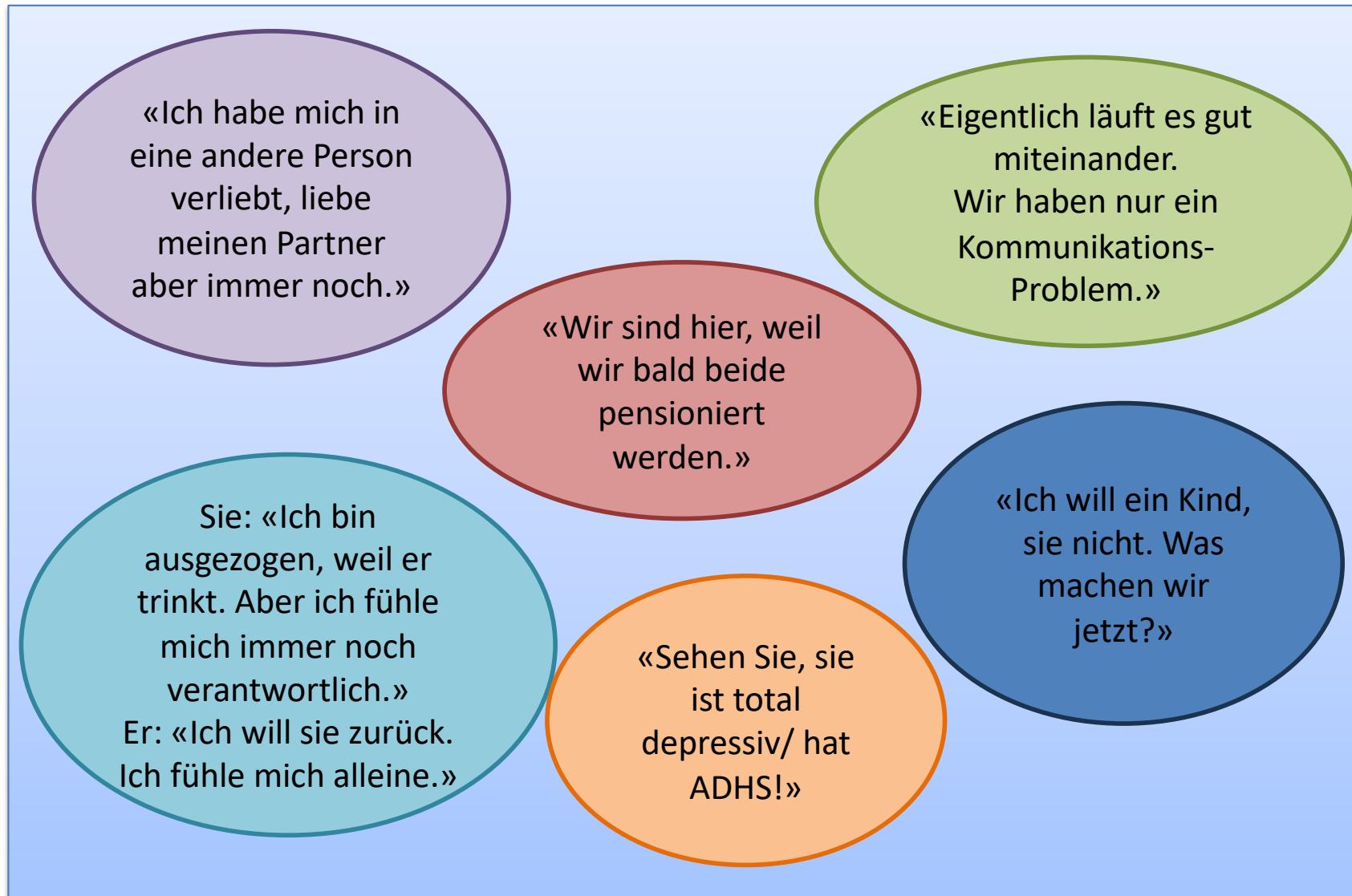
Beginn einer Paartherapie

Welche Anmeldegründe vermuten Sie?

-
-
-
-
-
-

Beginn einer Paartherapie

Anmeldegründe:



Inhalte der Paartherapie

- Beziehungsaufbau** (es muss für 3 Personen passen!)
- Klärung** der aktuellen **Motivation** beider Partner und des Auftrags
- Weg von den **Schuldzuweisungen** hin zur **Eigenverantwortung**:
An einem Paarkonflikt sind immer zwei Personen beteiligt.
Um den Konflikt zu lösen, müssen beide etwas beitragen!
- Identifizierung und Auflösung des **Paar-Teufelskreis**:
Arbeit an Grundbedürfnisse, Basisemotionen und
Bewältigungsstrategien

Inhalte der Paartherapie

- Zu **streiten lernen!** Time out und Selbstregulation
- Achtsamkeit** üben
- Ins Beziehungskonto einzahlen.** Auf den Partner freundlich und offen zugehen. Positives Feedback geben, Komplimente machen, Wertschätzung äussern (ernst gemeinte!).
- Einzelgespräche mit beiden Partnern

Inhalte der Paartherapie

-**Zwiegespräche** planen und üben (mit Regeln)

Das Paar soll zusammen festzulegen: den Ort, den Termin, Ersatztermin, Dauer!, Ungestörtheit)

-**Positive gemeinsame Aktivitäten**/gemeinsame Zeit einplanen.

Weitere Themen:

-**Umgang mit Affairen**: Wieder Vertrauen aufbauen & verzeihen können

-**Sexualität** (Bedürfnisse klären, Raum und Zeit dafür schaffen, Psychoedukation, bei sex. Funktionsstörungen -> Sexualtherapeut)

4 Apokalyptische Reiter

(negative Prognose für Paare)

-Kritik

-Verachtung:

Verlust des Respekts, Zuschreibungen: «So ein Mensch bist du! (z.B. chaotisch, uninteressiert, unsensibel, etc.)»

-Rechtfertigung

-Mauern:

Vermeidung, Flucht, den Partner mit Schweigen bestrafen

Was macht glückliche Paare aus?

- gegenseitige Akzeptanz und Wertschätzung
- ähnliche Werte/Commitment
- Konfliktfähigkeit und Kompromissbereitschaft
- gemeinsame Lebensziele
- Selbstachtung /Autonomie

...und auf welchem Bein stehen Sie?

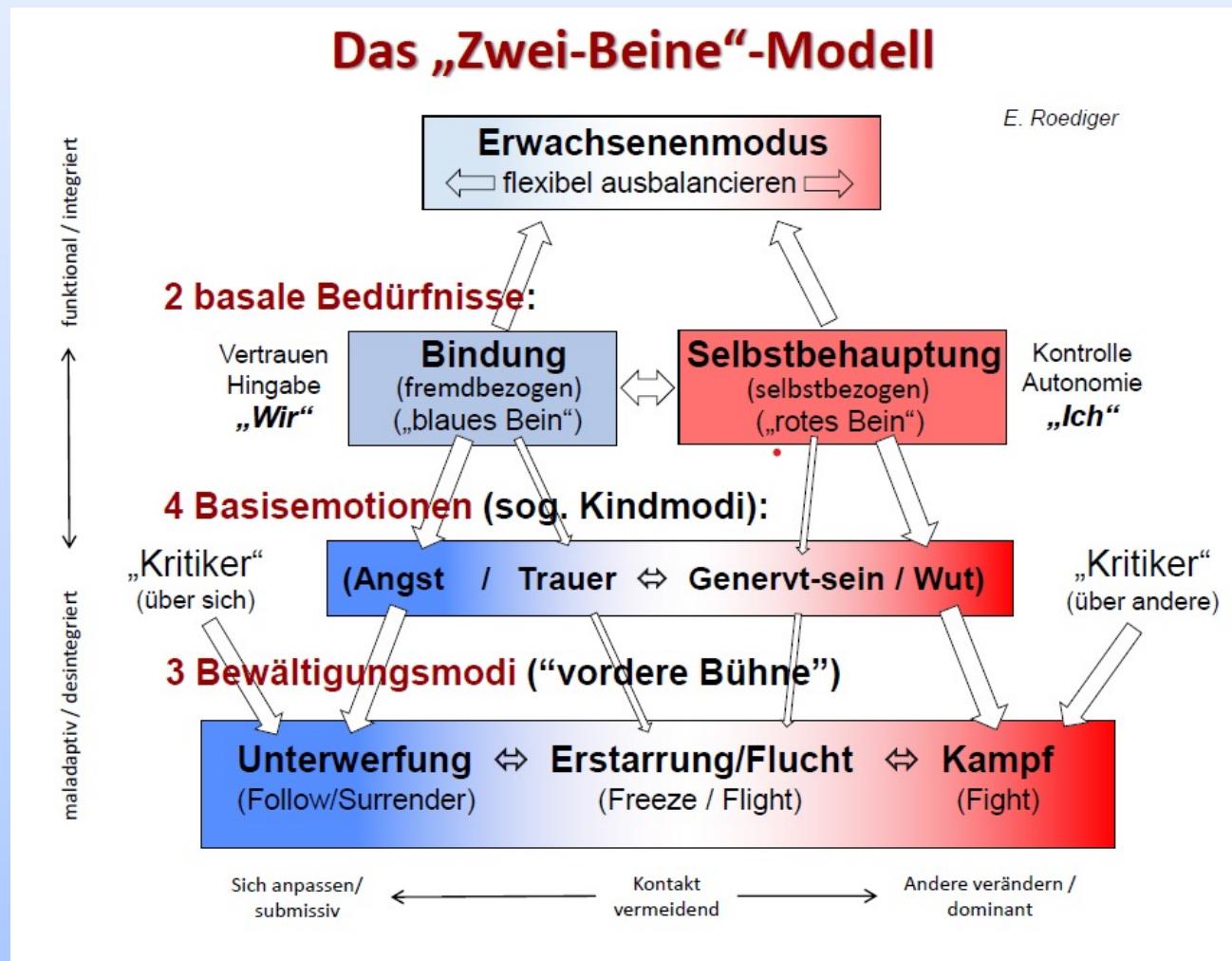
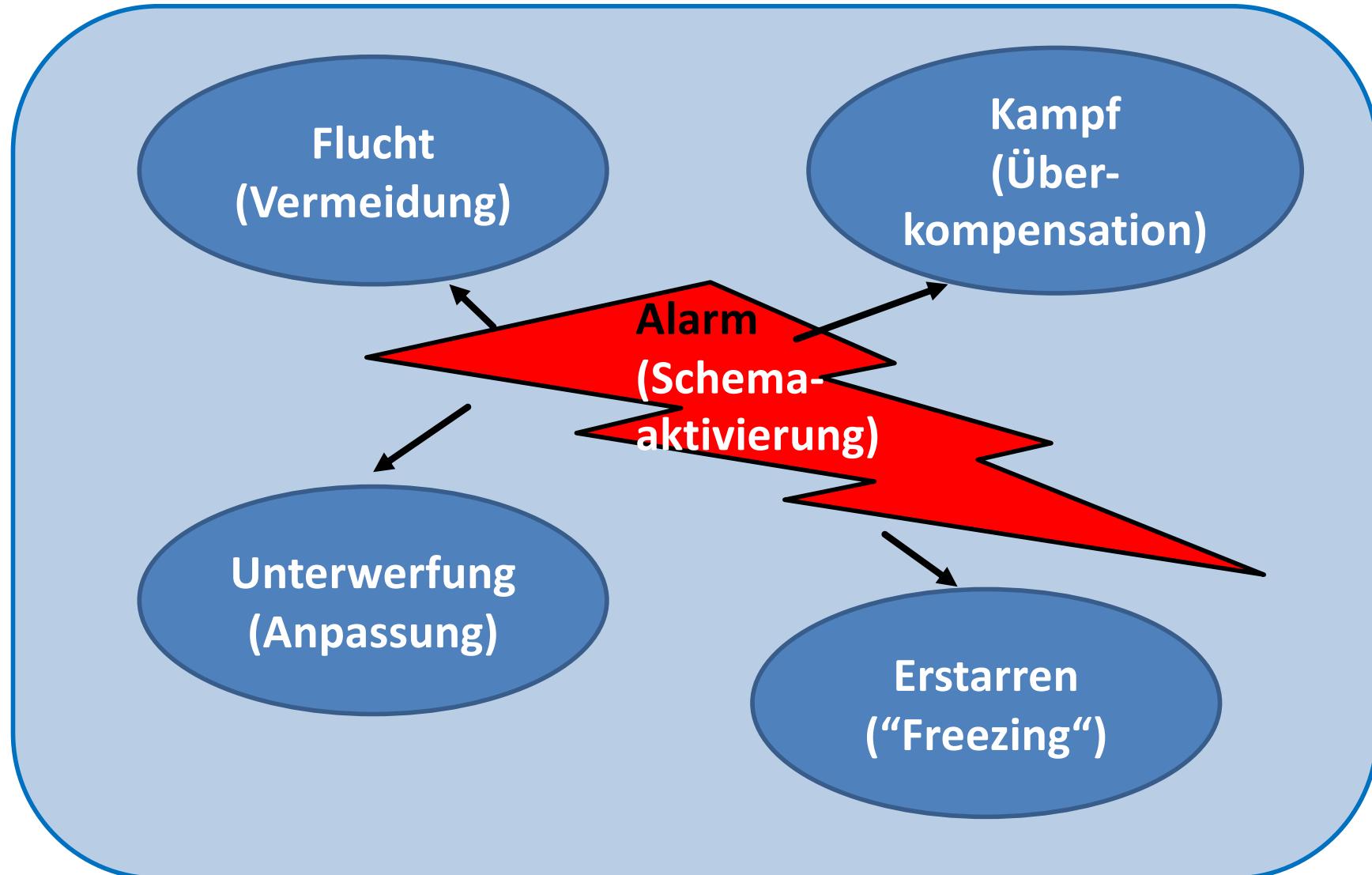


Abb. von E. Roediger; https://www.schematherapie-roediger.de/blatt/index_blatt.htm

Bewältigungsstrategien (-modi)

auch „Autopilot“

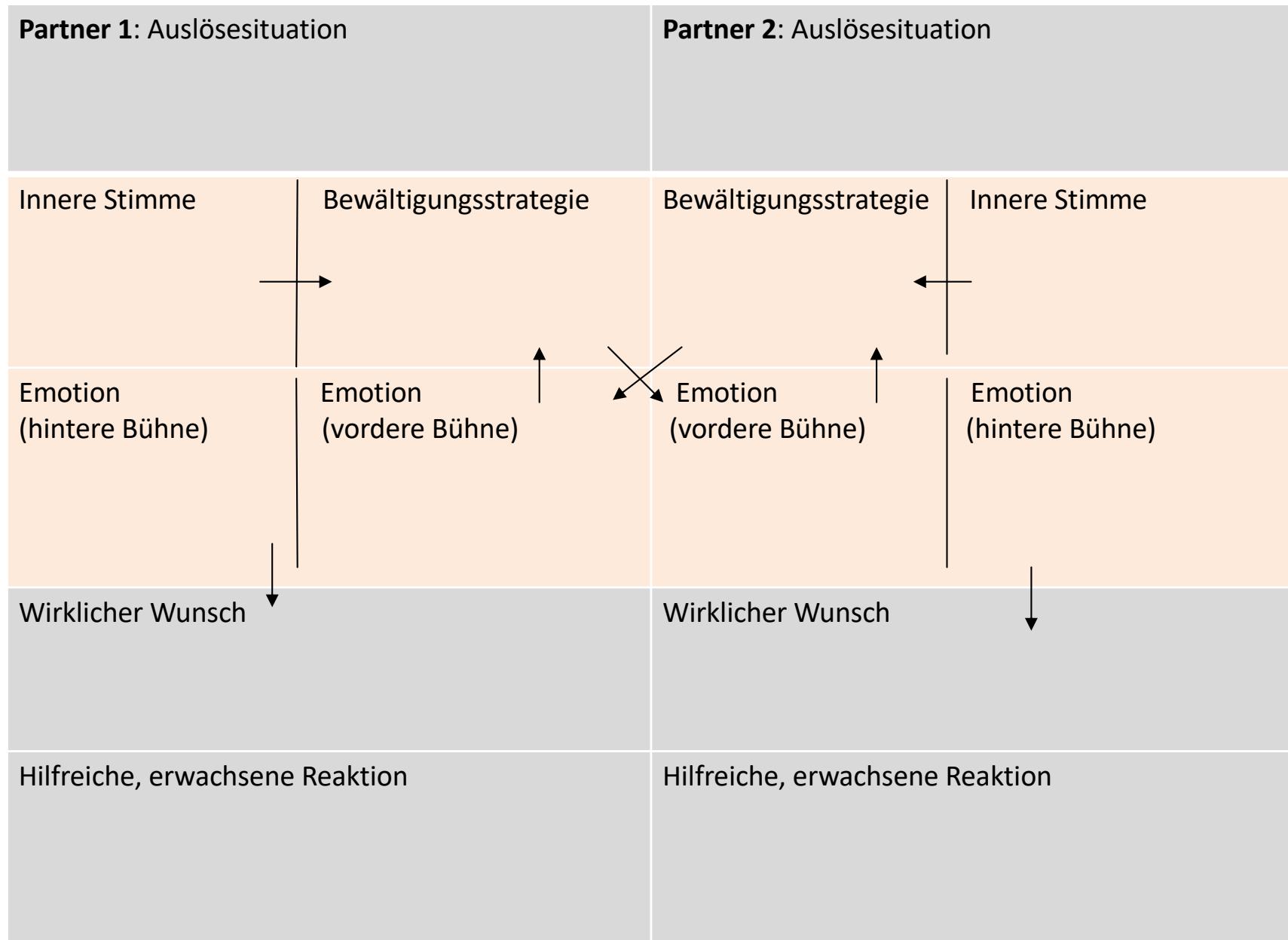


Video

Einstieg in die Paartherapie

(aus Schematherapie-Videos, ISTF)

Modusmodell für Paare



Adaptiert nach: Neumann, Roediger, Laireiter:
Schematherapeutisch basierte Supervision, 2013

Modusmodell für Paare

Partner 1: Auslösersituation Nadja:
Marc hat nicht eingekauft, obwohl ich ihn dran gelesen habe.

Schemata/Erinnerung: Meine Bedürfnisse werden nicht ernst genommen.

Innere Stimme

"Er versteht mich nicht!"
"Er nimmt mich nicht ernst!"
"Er ist ein Idiot!"
"Ich bin ihm nicht wichtig."

Emotion

(hintere Bühne)

- Traurigkeit
(Alleine gelassen)

Wirklicher Wunsch

Dass er mich + meine Bedürfnisse ernst nimmt.

Hilfreiche, erwachsene Reaktion

Bewältigungsstrategie
Kampf / Überkompenzat.: macht Vorwürfe und sagt ihm, dass er sie nicht ernst nimmt.

Emotion
(vordere Bühne)

Wut

Partner 2: Auslösersituation Marc:

Sie hat "hässigen" Ton.

Schemata/Erinnerung: Ich kannte es Mutter nie recht machen

Bewältigungsstrategie

Vermeidung:
Schweigt und geht aus dem Zimmer

Emotion
(vordere Bühne)

Ärger

Wirklicher Wunsch

Dass sie mich respektiert und in neutralem Ton mit mir redet.

Hilfreiche, erwachsene Reaktion

Innere Stimme

"Du kannst es ihr nie recht machen. Es gibt sowieso Streit!"

Emotion
(hintere Bühne)

Fraurigkeit
(ungeliebt)



Paartherapie Weiterbildungen (Auswahl)

-EFT emotionsfokussierte Paartherapie

<https://eft-paartherapie.ch/>

-KVT Paartherapie

<https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/hea/kjpsych/weiterbildung/paartherapie.html>

-Schematherapie mit Paaren

<https://www.schematherapiefrankfurt.de/index.php/paartherapie>

<https://www.stbs.ch/>

-Systemische Paartherapie

<https://www.ispp-zuerich.ch/weiterbildung/>

-DAS Sexualmedizin/Sexualtherapie

Diploma of Advanced Studies Universität Basel

Literatur

Jacob, G., Genderen, H. , & Seebauer, L. (2011). *Andere Wege gehen. Lebensmuster verstehen und verändern - ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch.* Weinheim: Beltz.

Gottman, J. M. (2017). *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe.* 6. Auflage. Berlin: Ullstein.

Hahlweg, L., Schindler, K. & Revenstorf, D. (2013). *Partnerschaftsprobleme.* Berlin: Springer

Johnson, S. (2021). *Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Verbindungen herstellen.* Paderborn: Jungermann.

Roediger, E. Noyon, E. & Behary, W. (2022). *Passt doch! Paarkonflikte verstehen und lösen mit der Schematherapie (2. Auflage).* Weinheim: Beltz.