

leitet seit zwanzig Jahren gemeinsam mit ihrem Mann Jochen Tetzlaff Seminare und Weiterbildungen für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und Paartherapie. Als Paar blicken beide auf eine langjährige Beziehungserfahrung zurück und haben zwei erwachsene Kinder.



Sie ist Mitbegründerin der Integralis Methode und leitet gemeinsam mit einem Team die Integralis Ausbildung.

Weiterhin ist sie in eigener Praxis für Einzel- und Paarberatung und als Coach in Unternehmen tätig.

Autorin und Sprecherin  
Doro Kurig

## Neun Schritte zur Selbsterforschung bei Paarkonflikten

### Integralis Seminare und Beratung

Peter-Griß-Straße 6  
37284 Waldkappel  
Tel: 0 56 58 - 84 89  
Mail: [info@integralis-kassel.de](mailto:info@integralis-kassel.de)  
Net: [www.integralis-kassel.de](http://www.integralis-kassel.de)

Integralis AUDIO

### *Wenn Sie diese CD für sich selbst hören möchten*

Diese CD ist so konzipiert, dass Sie sie als Selbsterforschung ohne Ihren Partner hören können. Hilfreich kann es sein, mit sich selbst eine Feedbackschleife zu verabreden. Sie können sich z.B. eine Woche nach dem Hören der CD ein Kreuz in den Kalender machen und zu dem Zeitpunkt überprüfen, wie erfolgreich Sie Ihre Schritte umgesetzt haben. Vielleicht stellen Sie auch fest, dass Sie diese Anleitung noch einmal hören möchten, um sich wieder neu mit Ihren Wünschen nach Konfliktlösung zu verbinden.

Sie können diese Anleitung auch nutzen, um Beziehungskonflikte mit anderen Menschen zu untersuchen und positive Schritte für sich selbst herauszufinden.

### *Wenn Sie diese CD mit Ihrem Partner hören möchten*

Entscheiden Sie sich als Paar dafür, diese CD gemeinsam zu hören, kann Ihre Beziehung dadurch bereichert werden. Dafür möchte ich Ihnen einige Tipps geben.

In einer Konfliktsituation sind Sie möglicherweise angespannt, emotional zurückgezogen oder reizbar. Sorgen Sie zunächst für sich selbst, indem Sie Ihren Ärger ein Stück abbauen und setzen Sie sich erst dann zum Hören der CD zusammen.

Für einen anschließenden Austausch ist es empfehlenswert, wenn Sie eine Redezeit für jeden Partner vereinbaren (z.B. 15 Minuten), die Sie bitte

genau einhalten. In dieser Zeit spricht jeweils ein Partner über die wesentlichen Erkenntnisse, die beim Hören der CD entstanden sind. Sie sprechen in der Ich-Form über Ihre persönlichen Erfahrungen. Der andere Partner hat währenddessen die Gelegenheit, aufmerksam zuzuhören, ohne den anderen zu unterbrechen oder Kommentare abzugeben. Nach diesem Austausch beenden Sie das Gespräch.

Auch wenn dieses Vorgehen möglicherweise ungewohnt ist, kann sich so die unterstützende Wirkung dieser Anleitung am besten entfalten. Sie können außerdem üben, Ihre Kommunikation zu verbessern, indem Sie lernen, Ihre eigene Wirklichkeit mitzuteilen statt den anderen zu verurteilen. Sie können damit vertraut werden, dem Partner achtsam zuzuhören.

Wenn Sie bemerken, dass Ihre Konflikte so tiefgreifend sind, dass Sie in keinen weiterführenden Austausch kommen können, suchen Sie sich am besten eine professionelle Begleitung. Auch große Probleme müssen Sie allerdings nicht davon abhalten, Ihre persönlichen, weiterführenden Veränderungsschritte selber zu verwirklichen.

### *Die Integralis Methode*

Die Integralis Methode geht davon aus, dass es nicht nur einen einzigen Weg gibt, um menschliches Verhalten zu verstehen.

**Der körperorientierte Ansatz** ist wichtig, damit unsere Veränderungswünsche sinnlich-fühlbar wahrgenommen werden können. Eine rein mentale Sichtweise reicht nicht aus. In unserem Leben möchten wir uns wohlfühlen und Freude haben – unser Körper zeigt uns, wie das geht. In dieser Anleitung wird das Körperempfinden mit berücksichtigt und dadurch das emotionale Erleben vertieft.

**Das systemische Wissen** berücksichtigt die sozialen Vernetzungen, in die unser Leben eingebunden ist. Veränderungen, die wir selbst anstreben, lösen ebenfalls Prozesse bei denen aus, mit denen wir unser Leben teilen. Das macht die Verwirklichung neuer Schritte zu einer komplexen Angelegenheit. Es geht um das Kunststück, unsere individuelle Entwicklung weiter zu bringen und einfühlsam mit den Menschen verbunden zu sein, die wir lieben. In der CD geht es um diese beiden Sichtweisen: wie kann ich meine eigenen Bedürfnisse achten und verwirklichen und wie kann ich mich in den Partner hineinversetzen, um ihn besser zu verstehen.

**Die transpersonale Ebene** bezieht sich auf die Sehnsucht nach Ganzheit, die es in jedem Menschen gibt. Wenn wir wollen, können wir uns andauernd durch Urteile und Bewertungen abtrennen – von uns selbst und anderen. Qualitäten wie Offenheit und Vertrauen, die zum Potential eines jeden Menschen gehören, gehen verloren. Diese Anleitung möchte einen

Impuls geben, aus dem Gefühl der Enge in eine innere Weite zugelingen. Von dort aus kann jeder Konflikt aus einer anderen Perspektive gesehen werden und konkrete Veränderungsschritte sind leichter zu erkennen.

**Integralis-Seminare** verweben diese Ebenen der menschlichen Entwicklung miteinander. Sie stellen Erfahrungsräume für lebendige Selbsterforschung und Bewusstseinsentwicklung zur Verfügung. In unserem Programm finden Sie Erlebnistage und Wochenenden speziell für Paare, Singles, Frauen und Männer.

**Die Integralis Akademie** bietet eine dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung in der Integralis Methode und verschiedene Weiterbildungen an. Alle Veranstaltungen der Integralis Akademie vermitteln ein freudiges, erfahrungsorientiertes Lernen und einen fundierten Kompetenzerwerb.

[www.integralis-seminare.de](http://www.integralis-seminare.de)  
[www.integralis-akademie.de](http://www.integralis-akademie.de)

Die in dieser Anleitung beschriebenen Methoden können keinen ärztlichen oder medizinischen Rat ersetzen. Die Autorin übernimmt keine Haftung für mögliche Schäden, die durch diese Anleitung entstehen könnten.