

## VORNEUJAHRSTHERAPIE FÜR PAARE



Eine „Vorneujahrstherapie“ für Paare könnte eine großartige Möglichkeit sein, das kommende Jahr gemeinsam mit einem klaren Fokus auf die Beziehung zu starten. Diese Therapieform kann Paaren dabei helfen, das alte Jahr zu reflektieren, vergangene Herausforderungen aufzuarbeiten und sich auf neue gemeinsame Ziele für das neue Jahr zu konzentrieren. Hier sind einige Aspekte, die eine solche Therapie für Paare besonders wertvoll machen:

### **Reflexion und Neuausrichtung**

Die Zeit um den Jahreswechsel bietet einen natürlichen Moment, um innezuhalten und das vergangene Jahr zu reflektieren. In einer Vorneujahrstherapie können Paare gemeinsam besprechen, was gut gelaufen ist und welche Herausforderungen sie erlebt haben. Es kann hilfreich sein, zurückzuschauen und über die positiven Momente zu sprechen, aber auch über Konflikte, ungelöste Probleme oder belastende Ereignisse, die das Jahr geprägt haben.

Welche gemeinsamen Erlebnisse haben uns als Paar gestärkt?

Gab es Konflikte oder Missverständnisse, die wir klären sollten, bevor wir ins neue Jahr starten?

Wie haben wir uns in schwierigen Zeiten unterstützt?

Was wünschen wir uns im neuen Jahr für unsere Beziehung?

Welche gemeinsamen Aktivitäten oder Rituale wollen wir pflegen?

Wie können wir unsere Kommunikation verbessern?

Wie können wir mehr Zeit füreinander im Alltag schaffen?

Was können wir tun, um mehr Nähe und Intimität in unserer Beziehung zu erleben?

Wie können wir uns gegenseitig mehr Wertschätzung zeigen?

Der Beginn eines neuen Jahres kann ein symbolischer Neuanfang für die Beziehung sein. Eine Vorneujahrstherapie bietet die Gelegenheit, die emotionale Bindung zu vertiefen und die Partnerschaft auf eine neue Ebene zu heben. Paare können sich bewusst dazu entscheiden, gemeinsam zu wachsen, neue Herausforderungen anzugehen und sich gegenseitig in ihrer individuellen Entwicklung zu unterstützen.

---

**Freitag, 27. Dezember 2024 von 17 bis 20 Uhr oder**

**Montag, 30. Dezember 2024 von 17 bis 20 Uhr**

**Ort: Emanuel Isler Haus, Seminarraum, Kirchenplatz 2, 5610 Wohlen**

**Kosten: CHF 200.-- pro Paar**

**Teilnehmerzahl: 3 bis 5 Paare**

**Anmeldung erforderlich: [eheberatung@caritas-aargau.ch](mailto:eheberatung@caritas-aargau.ch); [arl@caritas-aargau.ch](mailto:arl@caritas-aargau.ch)**

Arlette Bär, Psychologin

**Ökumenische Eheberatungsstelle Lenzburg-Freiamt-Seetal**