

ACADEMY ECA SOZIETÄT
WORKloveBALANCE
BERNHARD JUCHNIEWICZ

Unternehmen Liebe Partner Corporate Identity

Lebenssinn – Liebesfülle – Liebeskultur

Der Weg zu einer starken, einzigartigen „Paar-Persönlichkeit“

Über den Einsatz von Partner- & Sexuality-Coaching in der Burnout- und Workaholic-Prävention & -
Intervention bei Managern

von

Bernhard Juchniewicz und Angelica Ulkan

«Lust und Liebe sind die Fittiche zu großen Taten.»

Johann Wolfgang von Goethe aus „Iphigenie auf Taurus“

«Der Mensch wächst am „Du“.» Bernhard Juchniewicz

«Bleiben Sie kühn, in einem Leben voller Inspiration!» Angelica Ulkan

Top-Manager können ein Lied davon singen: **Nicht** „verheiratet“ zu sein mit ihrem Unternehmen, ist in aller Regel ein k.o.-Kriterium für die Karriere.

Trotz überfülltem Terminkalender scheinen dennoch manche Menschen ein Rezept gefunden zu haben, was sie auf Dauer leistungsfähig hält. Sie verfügen offenbar über ein sensibles Empfinden dafür, was ihnen gut tut:

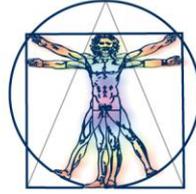
Eine positive Einstellung zu ihrer Arbeit und das Bewusstsein, selbst etwas bewegen zu können und nicht fremdbestimmt zu sein, sind der starke „Motor“, den sie in sich spüren und der sie so belastbar macht. Genauso entscheidend ist jedoch auf Dauer eine ausgewogene Balance zwischen Berufs- und Privatleben: **Den Sinn des Lebens zu finden in einer erfüllten Partnerschaft.**

Oft genug gerät diese Balance aus dem Gleichgewicht - gesundheitliche Probleme bis hin zur Entwicklung von **Burnout-Syndromen** sind die Folge davon.

In unserer Arbeit werden wir immer häufiger darin bestätigt, dass im Management die Erkenntnis über diese Zusammenhänge wächst und mit ihr das Interesse an neuen Lösungen. Im Rahmen eines **Coachings**, das nicht nur die Verwirklichung von Business-Zielen im Auge hat, sondern **ganzheitlich-integrative Lösungen** bereithält, welche die Themen „**Gesundheit**“ sowie „**Partnerschaft und Sexualität**“ nicht ausklammern, können **Ressourcen** (wieder)entdeckt werden, aus denen der/die KlientIn neue Kraft schöpft für die heutigen Anforderungen im Berufs- und Privatleben.

Ein Coach mit der Zusatzqualifikation **Master Gesundheits-Coach** bzw. **Partner- & Sexuality Fach-Coach** ist immer auch persönlicher Vertrauter des Managers und wird häufig von ihm selbst beauftragt. Da gesundheitliche Probleme in der Führungsetage offiziell ignoriert werden – in aller erster Linie von den Betroffenen selbst -, ist Diskretion oberstes Gebot.

Wir möchten mit diesem Artikel die Bedeutung unterstreichen, die **Partner- und Sexuality-Coachings** in der **Workaholic- & Burnout-Prävention** bzw. -**Intervention** einnehmen, insbesondere dann, wenn aufgrund von vernachlässigter Sorge um Eigenleben und Partnerschaft diese zu zerbrechen droht.



Der Aufbruch

*Man entdeckt keine neuen Erdteile,
ohne den Mut zu haben,
alle Küsten aus den Augen zu verlieren.*
André Gide

Als wir uns für das Thema unseres Artikels entschieden dachten wir zunächst, dass es uns kaum möglich sein würde, Sexualität unter Paaren neu zu interpretieren - zu sehr austherapiert, totgeredet und - geschwiegen erschien uns das, was mehr als alles andere Energie, Lebensfreude, sinnliche Lebendigkeit verkörpert - schließlich sind wir aufgeklärt, wissen Bescheid, spätestens seit Oswald Kolles unsäglicher Abhandlung von Mann und Frau als unbekannte Wesen.

Wir haben's dennoch gewagt! Wir wollen das aussprechen, was ganz offenkundig in den Etagen der Unternehmen kein Thema ist, und wenn doch, dann so, als spräche man über Leistungssport - fünfmal die Woche und immer medaillenverdächtig.

Wie anders ist doch das, was wir meinen:

Erfüllung in der Beziehung als Paar, weg vom verhängnisvollen Kreislauf des immer „Können-Wollen-Müssens“, der Frustration und Lustlosigkeit, Langeweile, Phantasielosigkeit, hin zu einer reifen Liebesbeziehung, die sich ihr erotisches Spiel selbst ausdenkt und kreiert, Geheimnisse kultiviert und

..... **die Vielfalt des inneren Erlebens nach außen spiegelt.**

Eine erfüllte Beziehung beflügelt:

Sie inspiriert und fördert unsere **Intuition**, sie lässt **Demut, Zufriedenheit** und **Dankbarkeit** empfinden, sie weckt in uns den göttlichen Funken mit ihrer **Freude** und stellt die Verbindung her zwischen uns und der Unendlichkeit – in ihr entdecken wir unsere **Spiritualität**, sie ist **Ernst** und gleichermaßen **Spiel** - Brücke zur verloren geglaubten Kindheit.

Es ist sie, die uns **stark** macht in schweren Zeiten, die uns **tröstet, ermutigt** und **Geborgenheit** schenkt, die uns **Toleranz** und **Großzügigkeit** lehrt, aber auch **Revolte** gegen allzu viel Bravheit und Schonbezüge. Mit ihrer Hilfe sprengen wir **Grenzen**, überwinden das „**EGO**“ in uns und **fühlen** die Not der anderen. In ihr erkennen wir das Wesentliche - sie führt uns zu **Weisheit** und **Einsicht**.

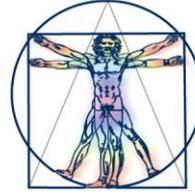
Sie appelliert an uns, an unser **Verantwortungsbewusstsein**, unsere **Einsatzbereitschaft**, unser **soziales Verhalten**, an unsere **Werte** und dass wir sie einhalten.

Ohne sie ist unser Leben arm, wenig beständig und anfällig für die Unwägbarkeiten.

Gesellschaftliche Schlüsselrends -

sie sind **das** Barometer schlechthin, wenn es darum geht, ein Szenario für die Gesellschaft der Zukunft zu entwerfen:

Im privaten Bereich beobachtet man mehr und mehr ein Abwenden von festgefahrenen, traditionellen Haltungen hin zu mehr **Toleranz**. Dies drückt sich beispielsweise aus in vermehrter Akzeptanz alternativer Lebensformen – auch und gerade bei Personen, die im Fokus des öffentlichen Interesses stehen. Zu beobachten ist diese Entwicklung in allen Gesellschaftsschichten und Altersgruppen.



«Viele Menschen sind heute nicht mehr dazu bereit, eine sinnlos gewordene Beziehung weiterzuführen. Sie kreieren statt dessen oftmals mehrere Liebesbiographien im Laufe ihres Lebens. Die starren Erwartungen und Normen derjenigen, die ihre eigenen Chancen verpasst haben und nun frei denkende, mutige Menschen unter Druck setzen, damit diese genauso leben wie sie selbst, gehören wohl endgültig der Vergangenheit an – zumindest in der westlichen Gesellschaft. Beweise für ein Umdenken gibt es zuhauf: So ist „Pro-Aging“ nicht nur ein Modewort, verkörpert es doch den Wunsch nach bewusstem Umgang mit sich selbst und damit das Ziel, so lange wie möglich gesund und vital zu bleiben, um auch noch im „Spätherbst des Lebens“ Glück und Liebe genießen zu können.»

Heimlich, still und leise – Abhängigkeiten in der Partner-Interaktion

Übertriebenes Harmoniebedürfnis und gekünstelte „Augendienerei“, es dem Partner „recht“ machen zu wollen um jeden Preis, - bewirken über kurz oder lang den **Verlust** der inneren Zufriedenheit und vor allem der persönlichen Lebensziele, der eigenen Lebens-Vision und –Mission.

Aus der Angst heraus, den Partner mit eigenen Vorstellungen über das, was man selbst vom Leben, Lieben und der Beziehung erwartet zu überfordern, ihn zu frustrieren, zu „anstrengend“ zu sein, wird geschwiegen, wird mit „Liebe“ verwechselt, was etwas ganz anderes ist:

Da glaubt der eine, in der „Für-die-Liebe-tu'-ich-alles-**Opferrolle**“ seine Bestimmung gefunden zu haben – und der andere genießt es. Beide Verhaltensmuster entstehen aus mangelnder Persönlichkeitsreife und einer „**Ich-Schwäche**“ heraus, damit einhergehender **Verlustangst** beim einen Partner und der **Lust am Herrschen** beim anderen. Sie befördern dominant-devote Paarbeziehungen und bringen „unter dem Strich“ nur „**rote Zahlen**“ hervor.

Denn gerade die **Verleugnung** der Individualität, des eigenen Willens, seiner Werte und Lebensinhalte kennzeichnen den Verrat an der Liebe. Demgegenüber wird ein von **Herrschaft** getriebenes Verhalten auf Dauer kaum echte Zuneigung hervorrufen.

Bewusst im beiderseitigen Einverständnis herbeigeführte, dominant-devote Interaktionen zwischen Partnern können wohl stimulieren, den „Kick“ hervorrufen, wenn alles andere schon ausgereizt erscheint. Sind solche Interaktionen jedoch das Ergebnis eines psychischen und/oder materiellen **Ungleichgewichts** zwischen den Partnern, dann haben sie keinerlei Daseinsberechtigung, lassen sie doch Integrität, Respekt und Ehrlichkeit zueinander vermissen und gefährden auf Dauer den Fortbestand einer jeden Liebesbeziehung.

Das **absolute Vertrauen** zueinander als Grundlage in der Liebe ist nicht mehr gegeben, wenn einer der Partner seine Überlegenheit ausnutzt und den anderen dazu bringt, sich und seine Lebensziele **zu verleugnen**. In einer solchen Beziehung zu verharren bedeutet, den Verlust von **Selbstvertrauen, Selbstwertschätzung** und einer gesunden **Selbstliebe** in Kauf zu nehmen und damit die **Fähigkeit zur Liebe selbst** zu verlieren - denn nur wer sich **selbst** liebt, kann auch einen anderen Menschen **aufrichtig** lieben.

Für den Gegen-Part dieser Konstellation gilt: Wer permanent das Gefühl des Herrschens braucht, um sich selbst als **bedeutend** zu erfahren, praktiziert Handlungs- und Verhaltensweisen, die ihn als **Liebespartner** schlichtweg disqualifizieren und als Folge dessen nicht nur den **Verlust** des Partners nach sich ziehen können, sondern ebenso den Verlust der **Fähigkeit zur Liebe selbst**.



Sexuelle Identität

Jeder Mensch ist vom Moment seiner Geburt an ein sexuelles Wesen und hat als ein solches das Recht auf Liebe und Nähe, Wärme und Zärtlichkeit, die Erfüllung seiner geheimsten Wünsche, Bedürfnisse und Orientierungen bis ins hohe Alter hinein.

Wie positiv bestimmend sich erfüllte Liebe, angenommene und gelebte sexuelle Identität auf das Arbeitsumfeld und die eigene Befindlichkeit im Beruf auswirken, erleben wir gerade in der **Burnout-Prävention und – Intervention** immer wieder.

Es sind natürlich die **Belastungen**, die thematisiert werden müssen, ihre Entstehungsgeschichte und warum ein Mensch so handelt, dass er Gefahr läuft, ein **Burnout-Syndrom** zu entwickeln.

Es gilt natürlich, die **innere Balance** wieder zu finden und zu lernen, mit Stress-Situationen umzugehen, Zusammenhänge zwischen Überzeugungen und selbstschädigendem Verhalten zu erkennen und aufzuarbeiten.

Aber spätestens dann, wenn die **eigenen Ressourcen** (wieder) entdeckt werden, wenn die **Strategie** entwickelt wird für „*Und ab jetzt wird alles anders*“, taucht die Frage auf nach dem **Sinn**, wofür es sich denn lohnen sollte, Gewohntes und Bequemgewordenes über Bord zu werfen, Neues zu wagen, Risiken einzugehen, auszurechnen aus dem alten Trott, statt festgefroren darin zu verharren.

Denn all' die guten Vorsätze (kennen wir von Silvester!), die Erkenntnisse über sich selbst und andere, das beste Zeit-Management-System, die ganzen Anti-Anti-Anti-Systeme nützen überhaupt nicht, wenn am Ende des Tages die **Leere kommt**, bleierne Müdigkeit sich breit macht und das schale Gefühl, **trotz Partner allein zu sein**:

Das „DryOut“ der Liebe

.....weniger spektakulär als sein großer Bruder „**Burnout**“, wenngleich eng mit ihm verbunden, manifestiert sich in der täglichen Sprachlosigkeit der Paare, die sich nicht mehr mitteilen können, nichts mehr zu sagen haben, obwohl sie wissen, dass Zeit und Liebeschancen unwiederbringlich verstreichen.

Gefangen im Käfig der Pflichten, Gewohnheiten und Überzeugungen „vertrocknet“ die eigene sexuelle Identität - wie Blüten ohne Wasser. Legen wir systemische Annahmen zugrunde, sehen wir also das Ganze im Menschen und seiner Umgebung, dann beeinflusst dieser Umstand alles – jeden Lebensbereich des Betroffenen, insbesondere aber **Leistungsfähigkeit** und **Sozialverhalten** in beruflichen Zusammenhängen.

«Das „DryOut“ der Liebe ist die „Ouverture“ zum eigentlichen Burnout. »

Angelica Ulkan

Burnout – Ausgebrannt!

Tabu-Thema unserer Gesellschaft -, ...

... denn was nicht sein soll darf nicht sein!

Das Leben: Sinnlos, gestaltlos, verloren



Burnout bekommt man nicht „über Nacht“ – **Burnout** ist eine schleichende Auszehrung in unterschiedlichen Phasen, wobei die Abfolge keinen bestimmten Regeln folgt. Am Ende der Entwicklung steht ein vollständiger psychischer und physischer Abbau. Die volkswirtschaftlichen Kosten hierfür gehen in die Milliarden, Tendenz steigend:

- Seit 1990 haben sich die Krankschreibungen wegen psychischer Erkrankungen nahezu verdreifacht. Demnach wird **fast jedes zehnte Attest** der Arbeitsunfähigkeit aufgrund seelischer Probleme ausgestellt.
(Quelle: Fokus Januar 2007 / DAK)
- Es wird damit gerechnet, dass **15 – 20%** der Bevölkerung in naher Zukunft ein **Burnout-Syndrom** entwickelt.
- Schon heute wird fast jeder zweite deutsche Lehrer aus psychischen Gründen vor Erreichen des Ruhestandes arbeitsunfähig – mit **über 20 %** ist **Burnout** dafür verantwortlich.

Burnout kann jeden treffen – den Sachbearbeiter genauso wie den Top-Manager. Wie aber erklärt es sich, dass nicht alle Menschen, die unter vergleichbaren Bedingungen leben und arbeiten, auch ausbrennen? Schon allein diese Tatsache lässt aufhorchen und macht klar, dass die Betrachtung einer persönlichen **Burnout-Gefährdung** verlangt, den Menschen und sein Umfeld **ganzheitlich-integrativ** zu betrachten unter Einbezug seelischer, körperlicher und spiritueller Ausprägungen.

Burnout trifft tragischerweise immer **die Besten**, Menschen, die einst hochmotiviert „entflammt“ waren für ihre Aufgaben und Beziehungen in beruflichem wie privatem Umfeld, deren individuelle Disposition sie jedoch immer wieder in ungesunde Mechanismen treibt, die schwer zu durchbrechen sind, ein „Hamsterrad“, das sich immer schneller dreht und mit jeder neuen Umdrehung den Ausstieg erschwert. Dieser ist jedoch möglich, und zwar in jeder Phase des **Burnout-Verlaufs**.

Der Weg „zurück“ ist steinig und erfordert von den Betroffenen Kraft und Durchhaltevermögen – er beinhaltet die „Revision“ der eigenen **Paarbeziehung** als wichtigste Säule im ganz persönlichen, **sozialen Stützensystem**:

Gezeitenwechsel - Du bist die Sonne und ich der Mond

*Die Liebe stirbt nie eines natürlichen Todes.
Sie stirbt, weil wir es nicht verstehen,
ihre Quelle zu speisen.*

Anaïs Nin

Der Versuch, einer Erklärung

Zwei Himmelskörper, die sich umkreisen, verursachen durch ihre wechselseitige Anziehungskraft einen zyklischen Kreislauf: die Ebbe und die Flut – **sie bewegen** etwas und sich selbst - und damit **verändern** sie - aus **sich selbst** heraus - das Bild,..... sie schaffen eine wunderbare Verwandlung, die sich im Aufkommen und Rückzug der Fluten zeigt.

Gefährliche Sturmfluten gibt es, wenn äußere Einflüsse zuviel Gewicht bekommen – in diesem Falle der Wind - übermäßig ruhige Fluten gibt es, wenn Sonne und Mond im rechten Winkel zueinander stehen, also irgendwie schon aufeinander wirken aber eben nur irgendwie. Stehen sie dagegen auf der gleichen Seite oder einander gegenüber, dann gibt es die Springflut – kraftvoll und spektakulär.



Der bestimmende Faktor, damit etwas passiert, damit sich etwas bewegt, ist also die **Anziehungskraft** – darin gleichen die Menschen den Himmelskörpern. Nur ist es bei den Himmelskörpern wohl so, dass diese nicht anders können als sich anzuziehen – Menschen fühlen diese unwiderstehliche Kraft meist nur in der ersten Phase der Verliebtheit.

Dabei werden durch sie **Energien** freigesetzt, die im wahrsten Sinne elektrisieren – in den Gezeitenkraftwerke ist es die Energie des Wasserstromes, die zur Produktion von Elektrizität genutzt wird, liebende und wiedergeliebte Menschen stehen mit ihren geistigen und körperlichen Bedürfnissen im Einklang und schöpfen daraus ihre **Lebensenergie**.

Wie aber schafft man es, dass aus dem „knallroten Gummiboot“ der romantischen Anfangszeit kein maroder Kahn wird, der dafür sorgt, dass die beiden Protagonisten mit nichts anderem mehr beschäftigt sind als ihre „Beziehungslöcher“ zu stopfen, Energie zu verschwenden statt **Erfüllung** zu finden als ein Paar, das sein Lebensmosaik komplettiert zu einem stimmigen Bild zum Nutzen seines gesamten **Umfelds**, das **sinnstiftend** seine Lebenszeit gestaltet für sich und andere? Ein Paar, dem ein **Dryout in der Liebe** ebenso fremd ist wie ein **Burnout**, das aufgeht in seinen Pflichten gegenüber **Beruf, Gesellschaft und Familie**, eben weil es den „lustvollen Wandel der Gezeiten“ nutzt, dabei die **Quelle** seiner Energie kennt und sie speist:

«Die geistig-sinnlich anregende Beziehung zueinander, in der die gegenseitige Anziehung sich immer wieder **erneuert**, sich zeigt in **virtueller, lebendiger Erotik** und **geistigem Austausch**, in der **Gefühle** dem jeweiligen Augenblick und Lebensabschnitt entsprechend **intuitiv, frei** und **ungehemmt** ausgelebt werden können.»

Erotische Intelligenz

*Die Flamme ist das Subtilste am Feuer,
sie erhebt sich und steigt pyramidenförmig
empor. Das Urfeuer, die Sexualität,
weckt die rote Flamme der Erotik, und
diese nährt eine weitere Flamme, die blau
und flackernd sich erhebt: die der Liebe.*

Erotik und Liebe:

Die doppelte Flamme des Lebens.

Octavio Paz

Let's talk about: Drücken wir's anders aus als der geniale Octavio Paz:

Es sind die verinnerlichten **Automatismen** in unserer Partnerbeziehung, die wir abschalten müssen, die eingeschliffenen Verhaltensweisen; wir müssen ausbrechen aus den immer gleichen **vorhersehbaren**, todlangweiligen Handlungsroutinen.

Intimität, Vertrautheit, Nähe, Gewohnheit – alles schön und gut, aber **nicht immer**, nicht um jeden Preis als Dauerzustand, sonst geht die **Erotik** „flöten“, mit ihr das „**Urfeuer Sexualität**“ und – **die Liebe**:

Die ausgebeulten Jogginghosen zusammen mit den alten Tretern - gleichgültig nun, ob der Träger männlich oder weiblich ist – tagtäglich zugemutet beleidigen sie unser Empfinden, sind sie **der** „Lustkiller“ schlechthin - signalisieren sie doch eine „Vertrautheit“, die eben keine ist, sondern schlichtweg Respektlosigkeit. Oder wären Sie **so** zum ersten Date gegangen?

Schalten wir also um auf **Handsteuerung**, auf **erotische Intelligenz** - gespeist aus der **emotionalen Intelligenz**, deren „kleine“ Schwester sie ist: Erotik will Neugier, Freiraum, Geheimnis – dann entsteht Verführung als raffinierte **Inszenierung**, als **Ausbruch** aus traditionellen Klischees, als **Sich-Einlassen** auf **Unbekanntes**.



Die Entdeckung

*Eines Tages kam der Augenblick, wo das
Risiko, fest in einer Knospe verschlossen
zu bleiben, schmerzhafter war als das Risiko
zu erblühen.*
Anaïs Nin

Wir interpretieren mal so:

Vielleicht war der Rauswurf aus dem Paradies ja gar keiner – vielleicht war es schlichtweg die Aufforderung, endlich erwachsen zu werden, so nach dem Motto: „Neugierig genug seid Ihr beide ja!“, um **zu erblühen, Leben zu gestalten** als Regisseur des **eigenen Drehbuchs, selbstwirksam, eigenverantwortlich und intuitiv** zu handeln statt ängstlich-vermeidend auf alle Zeiten Gast im „Paradies“ zu bleiben – bequem versorgt in sicherer Häuslichkeit.

Kinder verhalten sich immer intuitiv, sie folgen ihrer Eingebung – Erwachsene haben dies oftmals verlernt. Wäre dies anders, dann wäre dieser Artikel vielleicht nie geschrieben worden, dann gäbe es auch keine 1001 Ratgeber in Sachen Erotik.

So aber wollen wir den Stellenwert hervorheben, den **Partner- und Sexual-Coaching** in der **Burnout- und Workaholic-Prävention & -Intervention** einnimmt:

Erotik in der Partnerschaft ist die **Quelle** für eine dauerhafte, reife seelische Liebe und Sexualität, das Band zwischen den Partnern in einer lebenslang-erfüllten Beziehung und damit bestimmend, wie ein Mensch sich außerhalb seiner Privatsphäre verhält, wie er mit Belastungen umgeht, mit sich selbst und seinen Mitmenschen, wie er seine Rollen versteht und ausfüllt - sei es nun als Chef oder als Mitarbeiter.

Insofern verdanken wir **Adam & Eva** viel, allerdings auch – und das ist der **Preis der Reife** - die lebenslange Aufgabe, für uns und unser Wohlergehen **selbst die Verantwortung** zu übernehmen, selbst dafür zu sorgen, dass es uns gut geht und damit unseren Nächsten. Und das kann Spaß machen.....,

«..... **in einem Leben voller Inspiration**
..... **bleiben Sie kühn in Ihrer Partnerschaft und neugierig – auf Ihren Partner und sich selbst !**»

Ihre „Partner Corporate Identity“

A. Unser Konzept

Corporate Identity in der privaten Beziehung beschreibt Ihre **Identität als Paar**, eben das, was Sie beide unterscheidet von den „Anderen“, etwas, was nur Ihnen beiden gehört, Sie unverwechselbar macht: **Ihre einzigartige Paarpersönlichkeit**.

Ihre **Identität als Paar** ist die Botschaft, die Sie beide tagtäglich aussenden und leben – **nach innen** als ein sich zugewandtes Paar - **nach außen** als das gemeinsame Selbstverständnis eines Paares, das sich über seine Paarpersönlichkeit darstellt und so von anderen wahrgenommen, erkannt und anerkannt wird.



Die private „Corporate Identity“ klärt die bedeutendsten Grundlagen Ihrer **Vision** und **Mission** als Paar:

1. **Wer** sind Sie beide und **wie** wollen Sie als Partner (im Innenverhältnis) **und** Paar (im Außenverhältnis) wahrgenommen werden
2. **Was** tun Sie in Ihrem Leben – **beruflich wie privat?**
3. **Welche** Auswirkungen hat dies – auf Sie beide als Paar **und** auf Ihre Umwelt?
4. **Wo** wollen Sie hin? Ihre Ziele: kurz-, mittel-, langfristig?
5. **Wie** erreichen Sie das, was Sie sich vorgenommen haben – gemeinsam und vor allem: aus eigener Kraft und im Vertrauen auf die **gemeinsamen Ressourcen?**

Vergleichbar dem von allen Mitarbeitern eines Unternehmens verinnerlichteten Corporate Identity wirkt auch die Corporate Identity unter Paaren als **Multiplikator** und potenziert somit ihre Wirkung im Ergebnis – nach innen und außen:

Partner Gewinner Corporate Identity: Win x Win = Win4 Win x Win = Win4 den geistigen Raum

(Vielfacher Gewinn für den durch das Paar kreierten geistigen Raum der Gegenwart und der Zukunft)

Bernhard Juchniewicz

Damit ist gemeint:

Durch den **Zusammenschluss** der beiden Individuen zu einem **Ganzen** und in der Multiplikation aller Dinge, die das Individuum zu dem machen, was es ist, entsteht als Produkt ein **geistiger Raum** ungleich größeren Ausmaßes als ihn der Einzelne für sich selbst je besitzt, in welchem Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges sich gegenseitig befruchtet, als **Erfahrungssensenz beiden** Partnern zur Verfügung steht und Ausdruck findet im **emotionalen Verhalten** zueinander:

«Die Intuition basiert auf der Summe aller Erfahrungen»

Bernhard Juchniewicz

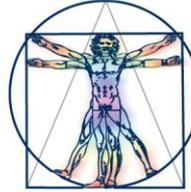
Meine Seele ruft Deinen Namen

Die **Partner Corporate Identity** ist die Basis und bildet das Dach, unter dem ein Paar Erfüllung und seinen Lebenssinn in authentischer Liebe findet, unter dem es in Vertrauen und Respekt seine geistig-seelischen, spirituellen und materiellen Ebenen, aber auch die physischen in Gestalt seiner sexuellen Lebensenergie **gemeinsam** kreiert für eine erfolgreiche Zukunft und damit eine **Bewusstseinsstufe** erlangt, die seine Entwicklung und Verwirklichung im Außen- und Innenverhältnis als Paar **und** Individuum nach höchsten Maßstäben und Werten ermöglicht:

I. Das Streben nach den vier höchsten Ebenen

- Höhere Herkunft / Gottesbewusstsein
- Höhere Liebe / Menschenliebe
- Höhere Ordnung / Universum
- Höhere Weisheit & Spirit / Der Weg

Im Rahmen eines **Partner- & Sexuality Coachings** ist es spannend, die Rollen der Partner zueinander so auszulegen, dass statt einer isolierten Entwicklung eine gemeinsame, ausgleichende und inspirierende Entwicklung initiiert wird, insbesondere im Hinblick auf die an das Management gestellten **Anforderungen** und **Kompetenzen**, und unabhängig davon, ob die geforderte **Kompetenzentwicklung** nun den männlichen, den weiblichen oder beide Partner betrifft.



Wir setzen hierbei die vier höchsten Bewusstseins Ebenen
 - **Höhere Herkunft** - **Höhere Liebe** - **Höhere Ordnung** - **Höhere Weisheit & Spirit / Der Weg** -
 in Bezug zu den vier Ebenen der **Management-Kernkompetenzen**:

Polarisierendes Schaubild

Die vier Ebenen der professionellen Management Kernkompetenzen:

1. Kernkompetenz: Selbst Management a. Integrität – Mission – Bewusstsein b. Selbst-Liebe / Psychohygiene c. Autarkie	Höhere Herkunft Glaube
2. Kernkompetenz: Beziehungs-Management a. Partner Corporate Identity b. Psychosoziale Kompetenz c. Empathie	Höhere Liebe Menschenliebe
3. Kernkompetenz: Zeit- & Ziel Management a. Professionalität b. Inhalte / Werte c. Konkretisierung	Höhere Ordnung Universum
4. Kernkompetenz: Visions-Management a. Vision – Transformation b. Kreativität c. Relativierung	Höhere Weisheit Spirit

An dieser Stelle: Ein kurzer **Exkurs**

Die vier höchsten Bewusstseins Ebenen

- **Höhere Herkunft** - **Höhere Liebe** - **Höhere Ordnung** - **Höhere Weisheit & Spirit / Der Weg** – stehen ebenso in Bezug zu den vier Ebenen der **Kernkompetenzen** eines **ECA-Business- & Management Coachs**, respektive eines **ECA-Partner- & Sexuality Fach-Coachs**.

Wir verweisen in diesem Zusammenhang auf den **47. ECA Newsletter „Vertrauen – Integrität – Augenhöhe im Management Coaching“**, der Persönlichkeitsentwicklung, Kernkompetenzen und Menschenbild der ECA-Coachs in ihrer Beziehung zum Klienten abhandelt.

Zurück zur **Partner Corporate Identity**:

Die Entwicklung einer Partner Corporate Identity findet im Idealfall also innerhalb der **professionellen Management Kompetenzentwicklung** und hier im Rahmen eines **Partner- & Sexuality-Coachings** statt, lässt den Partner an der Entwicklung teilhaben statt zu trennen und bannt damit die Gefahr der Entfremdung, die insbesondere dann droht, wenn sich Paare aufgrund beruflicher Ansprüche und damit verbundener, unterschiedlicher Horizonte vor allem **emotional** unaufhaltsam voneinander entfernen und dabei vergessen, dass nicht nur der Partner, sondern auch ihre **Umwelt** die Liebesleere spürt und ihrerseits mit Liebes- und Sympathie-Entzug antwortet - die Ursache zeigt Wirkung.

«**Wenn ein Mensch liebt, zeigt er das Gesicht, das alle lieben**» *Angelica Ulkan*

Auch hier zeigt die Ursache Wirkung – in umgekehrter Form.



III. Die sieben Säulen der gleichwertigen Partnerschaft

«Der Mensch ist zum Lieben „verdammte“. » *Bernhard Juchniewicz*

1. Gegenseitiges Vertrauen → angstfreies Miteinander
2. Aufrichtige Freundschaft → authentisches, offenes Verhalten / Kommunikation / Emotion
3. Partnerschaftliches Verhalten → eine Beziehung auf Augenhöhe, altersgemäße reife Persönlichkeit
4. Gegenseitige Liebe → Lebenssinn-Erfüllung nach innen
5. Gemeinsame Lebens-Vision & -Mission → Lebenssinn-Erfüllung nach außen
6. Persönliche Integrität → Aufrichtigkeit in der Partnerschaft, Anwesenheit
7. Lebens-Qualifikation, psycho-soziale Kompetenz / Bildung / Professionalität Lebens-Erfolg

«Der Mensch lernt, sich selbst in Existenz zu sprechen.

Der liebende Mensch lebt in einer dauerhaften, von beiden Partnern erwünschten einfühlsamen, innigen Beziehung. Er lebt seine Liebe und die Vision davon in Dankbarkeit und Demut, Respekt und tiefstem Vertrauen zu seinem Partner, verhält sich hingebungsvoll und menschlich-integrierend und erfüllt damit **seine Existenzbestimmung** und **-berechtigung**.

Erfolgreiches Partner- & Sexuality Coaching setzt voraus, dass sich beide Partner bewusst einem Veränderungsprozess öffnen – auf dieser Grundlage kann eine Partner Corporate Identity – also eine „**Wir-Identität**“ – geschaffen werden, die beide Partner zum bewussten Umgang mit der Liebe befähigt. Beide entscheiden sich für das **Wagnis**, einander besser kennen zu lernen und zu verstehen und im Angesicht des „Du“ mehr vom „Selbst“ zu erfahren.

Die Entscheidung, sich dem Partner **zuzuwenden**, ihm auf der **Grundlage absoluten Vertrauens** authentische Gefühle zu offenbaren, ist das größte Geschenk der Liebe an den geliebten Menschen. Wenn dies sich paart mit dem Bewusstsein, dass dieses Geschenk keine Selbstverständlichkeit ist, sondern die Grundlage, gemeinsam den Aufbruch zu einem sinnerfüllten Leben zu wagen, ist dies der Sieg der Liebe und die Voraussetzung für ein Leben in Zufriedenheit, Selbstverwirklichung, gegenseitiger Achtung und Erfüllung.

Der Mensch lernt, sich selbst, seine Vision und Mission in Existenz zu sprechen.»

Bernhard Juchniewicz

IV. Inhalte und Sequenzen in der Entwicklung Ihrer Partner Corporate Identity im Rahmen eines integrierten Partner- & Sexuality-Coachings

- Kreation einer gemeinsamen erfüllenden Lebensbiographie / Visions- und Ziel-Management, Selbst-Management
- Gleichberechtigung im Umfeld unterschiedlicher persönlicher Kompetenzen der Partner
- Emotionen, Stimmungen, Sexualität, Affekte, Verstand
- Aufarbeitung von emotionalen Defiziten wie Untreue, Zurückweisung etc.
- Wünsche, Ziele & Visionen in der Partnerschaft
- Das Ich wächst am Du: Gegenseitige Angebote; Ressourcenorientiertes Miteinander im Lebens-, Liebes- und Arbeitsumfeld, Work-Life-Balance; Stressbewältigung
- Strategien zur gemeinsamen Weiterentwicklung
- Umgang mit unterschiedlichen Wahrnehmungen / Selbstbild – Fremdbild
- Handlungs- und Verhaltensoptionen
- Fähigkeit zur konstruktiven Selbstkritik
- Konfliktlösungskompetenz, Krisen-Transformation, psycho-soziale Kompetenz
- Toleranz / Humor
- Ernährung, Bewegung, Regeneration
- Positives Denken, Tiefenentspannung, Schlaf



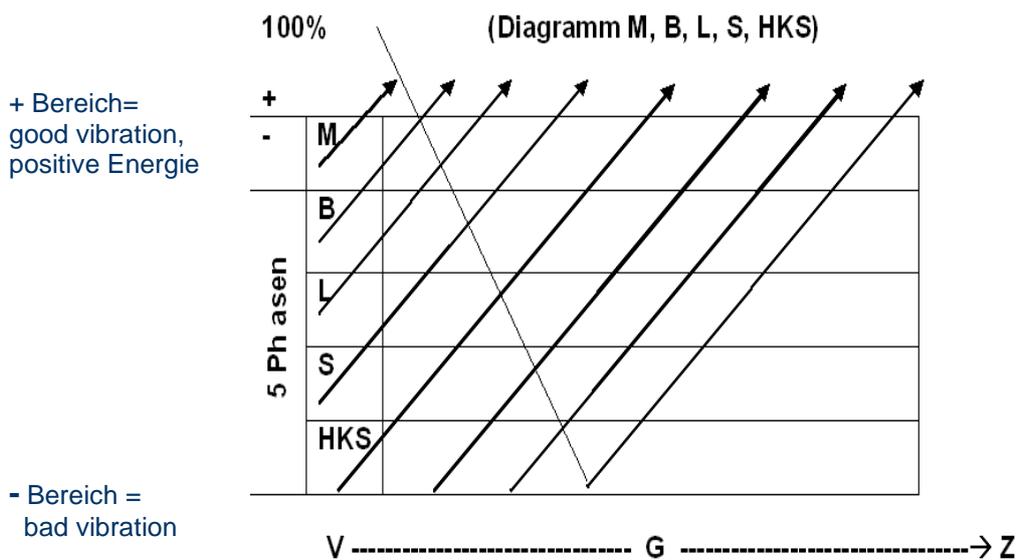
Der Themenkreis eines integrierten **Partner- & Sexuality-Coachings** unterliegt keiner festgelegten Abfolge und wird Ihrer individuellen Bedarfssituation entsprechend erweitert bzw. angepasst.

B. Konkrete Anlässe für ein Partner- & Sexuality-Coaching

- Partner- / Ehe- & Lebenskrisen wie Enttäuschungen, Trennung/Scheidung, Kinder-/Familienprobleme, Alter, Lebenssinn-Fragen;
- Karrierebedingte Herausforderungen und Krisen wie Erschöpfung und Stress (Burnout-Gefährdung), Karriere-Aufstieg und -Einbruch, Arbeitsplatzverlust, Arbeitsplatzwechsel, beruflicher Wiedereinstieg nach Familienphase, Change-Management bei Fusionen und Übernahmen;
- Schicksalszäsuren wie Verluste, Krankheit, Tod.

Partner- & Sexuality-Coaching ergänzt unser Angebot zur **Prävention** und bildet einen Baustein bei der Entwicklung professioneller Management Kompetenzen innerhalb eines **Business- & Management-Coachings**; es wirkt maßgeblich unterstützend bei einer Gefährdung durch **Burnout-, Workaholic-, Mobbing-, Bossing-, Lobbing-, Sobbing-, Human-Killing-Syndromen**.

Die einzelnen Phasen eines Mobbing-Prozesses, der im ungünstigen Fall in ein Human Killing Syndrom mündet: (M = Mobbing, B = Bossing, L = Lobbing, S = Sobbing, HKS = Human Killing Syndrom)



(V= Vergangenheit, G = Gegenwart, Z = Zukunft)Die Konsequenzen einer nicht ausgeglichenen **Work-Life-Balance** und die daraus resultierenden Abhängigkeiten: Je früher eine Intervention erfolgt, z.b. durch ein ressourcenorientiertes Coaching, desto schneller kann der Bereich der „bad vibration“ wieder verlassen werden.



Polarisierendes Schaubild
Beispiel: Bilanzierung Berufs- & Privat-Leben

<p>+ Business</p> <p>Erfolgreicher Unternehmer Visionär Zielorientierter Manager uvam. Souverän – good vibration Hohes Engagement</p>	<p>Privat +</p> <p>Sinnerfüllung: Liebe Gegenseitiges Vertrauen / -Liebe Integere Partnerschaft Lebens-Vision / Mission / Aktion Zufriedenheit – Lebens-Erfolg – good vibration Sinnesspezifische Anwesenheit</p>
<p>— Business</p> <p>Unzufriedenheit Miss-Matching – bad vibration Berufl. Beziehungsprobleme Mobbing, Bossing Lobbing, Sobbing Human Killing Syndrom</p>	<p>Privat —</p> <p>Unzufriedenheit Miss-Matching – bad vibration Private Beziehungsprobleme Sinnentleerung Auseinandersetzungen Trennung</p>

«Der Lebensenergie ist es egal, wofür Du sie einsetzt.» **Bernhard Juchniewicz**



C. Einladung zur Selbstreflexion ...,

Sie können das ja mal nachrechnen ...,

- Jeder Tag hat **1.440** Minuten
- Jede Woche **10.080** Minuten
- Jeder Monat **43.200 – 44.640** Minuten
- Jedes Jahr hat ... ?

...wir wollen Sie ja nicht weiter plagen,

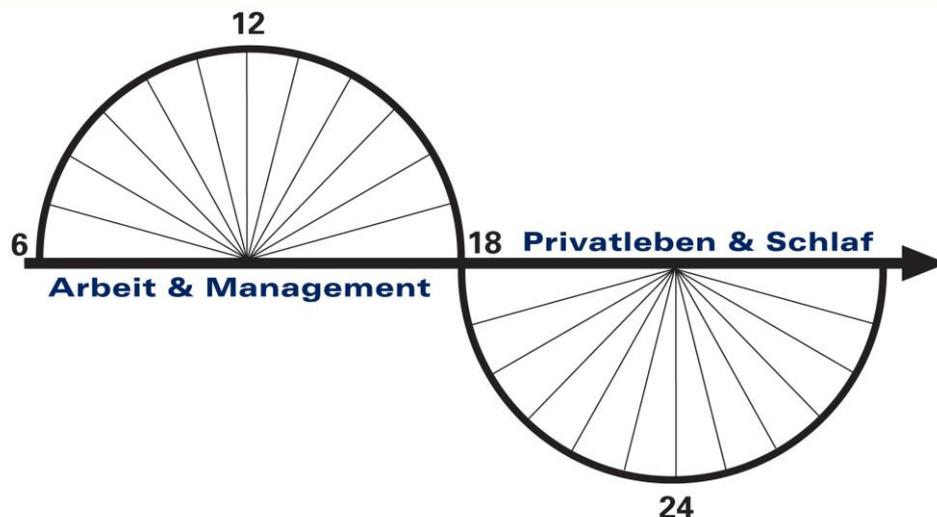
... aber rechnen Sie doch mal die Zeit aus, die Sie mit Ihrem Partner **gemeinsam** in Ihre Liebe investieren..., in letzter Zeit?

Und jetzt vergleichen Sie dieses Ergebnis bitte mit der Investition in Ihre Arbeits-Zeit,
und mit der Investition in Ihre Hausarbeits-Zeit,
und mit der Investition in Ihre Fernseh-Zeit,
und mit der Investition in etceterapepe !?

Addieren Sie nun all' die Minuten, Stunden, Tage, Monate, Jahre hinzu, in der Sie sich vorgenommen haben, Ihr Leben zu ändern ...

Und jetzt noch die verlorene Lebensenergie und Illusion, weil ja doch alles beim alten blieb ...!?
Sie meinen, das sei eine „Bankrott-Erklärung“ an die Liebe? Vielleicht noch nicht, aber die Unbedenklichkeitsbescheinigung für Ihr **Liebes-Zeit-Management** ist garantiert erneuerungsbedürftig!

Z E I T U H R R H Y T H M U S



Aufforderung zum Glückhchsein – Unsere Bitte an Sie:

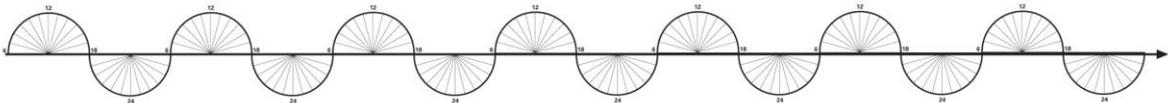
Reservieren Sie Zeit – **einzig und allein für Ihre Liebe!**

- 1% = 14,4 Minuten pro Tag
- 2 % = 28,8 Minuten pro Tag
- 3 % = 43,2 Minuten pro Tag
- 4 % = 57,6 Minuten pro Tag



Probieren Sie's aus – investieren Sie **nur eine Woche lang 4% Ihrer „Tages“zeit**, und Sie werden feststellen, dass sich in kürzester Zeit die Liebe regeneriert und mit ihr sich Lebensfreude, Lebensenergie und ein ausgeglichener Lebensrhythmus (wieder) einstellen.

Z E I T U H R R H Y T H M U S



Jeden Tag nur 4 % Ihrer Zeit für Ihre Liebe!

*Die Zukunft umfasst immer zwei Seiten von Glück und Pech,
 und sie befinden sich ständig im Wandel.*

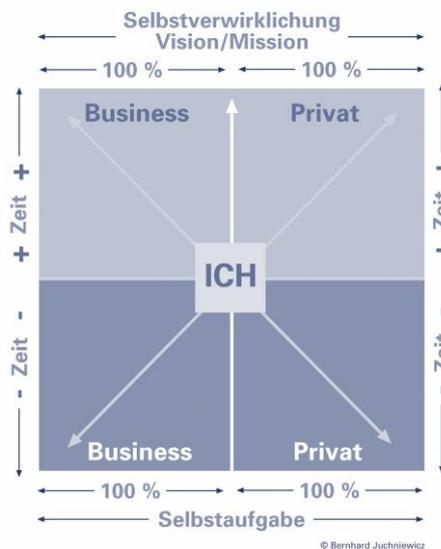
Ning Huang

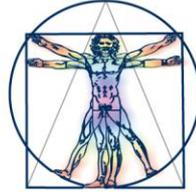
Ihr Einsatz:

- authentische Anwesenheit
- sinnesspezifisch genaue Wahrnehmung
- Liebe - Vertrauen – Integrität – Zukunft
- Empathie, Erkenntnis, Kreativität

Test „Ist-Zustand“:

Bitte tragen Sie in die Grafik den „Ist-Zustand“ ein, den Sie Ihrer Ansicht nach im geschäftlichen bzw. privaten Bereich heute erreicht haben; bitte unterscheiden Sie zwischen positiv und negativ.





Bitte werten Sie den Test in aller Ruhe aus und überlegen Sie, was er Ihnen signalisiert. Überlegen Sie dann, ob es nicht gut wäre, zur Realisierung Ihrer Ziele die professionelle Hilfe eines Coachs in Anspruch zu nehmen, um beruflich **und** privat durchzustarten und das zu erreichen, was Sie sich schon lange wünschen.

D. Was Sie von uns erwarten können

*«Wir glauben, dass heute niemand mehr ohne rationales **und** emotionales Wahrnehmen, Erkennen und Handeln beruflich und privat erfolgreich bestehen kann.»* Angelica Ulkan

ECA Coaches orientieren sich am **humanistischen Menschenbild**.

Sie arbeiten unabhängig und professionell mit selbstverantwortlichen Menschen und Unternehmern. Sie gehören keiner Partei, Sekte oder Organisation an, die den Menschenrechten - insbesondere der Menschenwürde – und/oder den staatlichen Gesetzen entgegenstehen.

Coaching ist selbstredend auch im Bereich des Partner- & Sexuality Coachings **keine Heilbehandlung** im schulmedizinischen Sinne und grenzt sich daher klar ab zur psychotherapeutischen und/oder psychiatrischen Therapie.

Der **Partner- & Sexuality Fach-Coach** wird tätig im Spannungsfeld von beruflichen und privaten Problemen und Disharmonien; er sensibilisiert seine KlientInnen auf der Basis einer **ganzheitlich-integrativen Sichtweise** für die Auswirkungen, die private Krisen auf Führungskompetenz, Produktivität und Sozialverhalten im Innen- und Außenverhältnis haben. In der Regel verfügt er über einen multidisziplinären Erfahrungshintergrund mit entsprechender Kernkompetenz, Persönlichkeitsreife sowie Berufs- und Lebenserfahrung.

Neben der Beratung bei individuellen Partner-Problemen sind Partner- & Sexuality Fach-Coachs genaue Beobachter des **Beziehungs- & Selbstmanagement-Geflechts** ihrer KlientInnen sowie **gesundheitsgefährdender Handlungs- und Verhaltensweisen**; primäres Ziel ist die Entwicklung einer starken, einzigartigen **Partner Corporate Identity**.

Die Inspiration zur Fähigkeit, menschliches Erleben zu transformieren in **Wissen, Erfahrung und Weisheit**, ein Repertoire an **Handlungs- und Verhaltensoptionen** verfügbar zu machen, **Gefühlswelten** zu öffnen für die Fülle des Lebens und dies ins Alltägliche zu integrieren, ist eine Kunst.

Diese Kunst verständlich zu machen und anwendungstauglich für den Einzelnen und/oder für ein Paar verstehen wir als unsere Aufgabe und schönste Herausforderung.



Die Qualität der alltäglichen Paar Beziehung kann durch ein Partner- & Sexuality Coaching verbessert werden, vorausgesetzt, beide Partner haben die Einsicht und die Motivation, aktiv, konstruktiv und authentisch an der positiven Gestaltung ihrer zukünftigen Beziehung mitzuwirken. Coaching ist keine Therapie! Wir arbeiten im Partner- und Sexuality Coaching - wie bei jedem anderen Coaching Prozess auch - ausschließlich mit psychisch gesunden Menschen und unterstützen diese bei der Verwirklichung ihrer Ziele.

Die sieben Phasen des Coaching-Prozesses:

1. Beratung und Vereinbarung
2. Zielbestimmung (Soll-Zustand)
3. Analyse (Ist-Zustand)
4. Intervention & Realisierungsphase
5. Begleitende Auswertung
6. Erfolgskontrolle
7. Abschluss & Neuorientierung

Wir praktizieren nachfolgende **Coaching-Formen**:

- **Einzel-Coaching**
- **Partner-Coaching**
- **Team- & Gruppen-Coachings in Unternehmen oder außerhalb**

Dazu bekennen wir uns:

«**Der Mensch** in seiner einzigartigen Entfaltung, seiner Kreativität und seiner Willenskraft unter dem Einfluss selbstgeschaffener, vielfältigster gesellschaftlicher, kultureller und spiritueller Denk- und Lebensformen und damit verbundener Lebensumstände, Widrigkeiten und Herausforderungen zeigt immer wieder aufs Neue, dass er nicht nur fähig ist zu überleben, sondern auch als selbstbestimmtes Individuum allein oder in Gemeinschaft unterschiedlichste Daseinsformen zu schaffen vermag, neues Leben schöpfen und zur Entfaltung bringen kann.

Wenn wir die Genialität des Menschen und damit die Genialität des Lebens endlich begreifen würden, hätte die Welt eine Zukunft in absoluter Vielfalt, getragen von gegenseitiger Achtung und Respekt in der Fülle des Lebens und der Liebe.»

«Die Herren Ornithologen», versetzte Goethe, «sind wahrscheinlich froh, wenn sie irgendeinen eigentümlichen Vogel nur einigermaßen schicklich untergebracht haben; wogegen aber die Natur ihr freies Spiel treibt und sich um die von beschränkten Menschen gemachten Fächer wenig kümmert».

Aus Johann Peter Eckermann: **Gespräche mit Goethe**



ACADEMY ECA SOZİETÄT
WORKloveBALANCE
BERNHARD JUCHNIEWICZ

Die Autoren:



Bernhard Juchniewicz

Geschäftsführender ECA Präsident - European Coaching Association – Berufsverband
Gründer **Academy ECA Sozietät** – Das multidisziplinäre Team
Management Lehr Coach /-Gesundheits-Coach / Partner & Sexuality Coach

Bernhard Juchniewicz arbeitet seit 1976 mit Menschen in besonders belastenden Arbeits- und Lebenssituationen. Als Management Lehr-Coach und Gesundheits-Coach, Partner- & Sexuality Fach-Coach berät und coacht er Unternehmer, Führungskräfte und ihre Teams, insbesondere in den Bereichen Selbst- & Beziehungs-Management sowie Zeit- & Ziel- sowie Visions-Management, Team Leading, integeres Corporate Identity, Burnout- und Workaholic-Prävention, souveräne Krisen-Intervention, Mitwachstum von Partnern, Lebens- und Karriereplanung, Umgang mit persönlichen und beruflichen Krisen, Work Life Balance, Regeneration und Psychohygiene von Führungskräften und ihren Lebenspartnern.

(Weitere Infos zur Person unter work-love-balance.com und unter academy-eca-sozietat.com)

Zur Person



Angelica Ulkan

ECA Vice President , Management Executive Coach
Consultant *Human Resources & International Markets*
Mitglied im multidisziplinären Team der ECA Sozietät Düsseldorf

Co-Gründerin, Coach & General Manager

CCS Consulting & Coaching Synergy GmbH
www.ccs-consulting-coaching.de

Consultant General Manager

Engcotec GmbH www.engcotec.de

Angelica Ulkan vereint einen betriebswirtschaftlich-sprachwissenschaftlichen Ausbildungs- und Erfahrungshintergrund auf internationaler Ebene mit psychologischem Wissen. Sie kennt die psychischen und physischen Anforderungen und Erwartungen, die an Unternehmer und Management gestellt werden, aus eigener jahrelanger Erfahrung im **Executive Management**. Ihre Tätigkeit als **Coach** wird davon entscheidend beeinflusst – ihre Arbeit steht für substanzielle Wege in der Persönlichkeits- und Unternehmensentwicklung.

Auf der Grundlage einer **ganzheitlich-integrativ orientierten Denkweise** mit klarem Blick auf realistische Ziele berät und coacht sie als einfühlsame, lebenserfahrene Sparrings- und Reflektionspartnerin ihre KlientInnen insbesondere im Executive Management Coaching, in Team-Coachings und in der Führungskräfte-Entwicklung, in Burnout- & Workaholic Präventionen und -Interventionen, bei Potentialentwicklungs- & Sinnfindungsfragen sowie in den Bereichen Partner- & Sexuality Coaching, Konflikt-Coaching und Krisenintervention.



Literaturhinweise:

- Juchniewicz, B., (2007): Der professionelle Coach, Berufsgrundsätze, 43. ECA Newsletter
- Juchniewicz, B., Senne, I., Hohmann, B. (2007): Das Ende der Psychopathologisierung, 44. ECA Newsletter
- Juchniewicz, B., Hohmann, B., Senne, I., (2007): Sobbing, Schicksal oder Chance, 45. ECA Newsletter
- Juchniewicz, B., Ulkan, A., Senne, I., Hohmann, B. (2007): Bewährungsprobe Krise, 46. ECA Newsletter
- Juchniewicz, B., Ulkan, A., Senne, I., Hohmann, B; (2007) Vertrauen - Integrität – Augenhöhe im Management Coaching, 47. ECA Newsletter
- Juchniewicz, B., Ulkan, A., Hohmann, B; (2007) Professionelles Team-Coaching in Ihrem Unternehmen, 48. ECA Newsletter
- Nelting, M.: (2005) Kernkompetenz Gesundheitscoaching, 32. ECA Newsletter
- Juchniewicz, B., Schaubild Persönlichkeits-Ebenen: Weiterbildung Business & Management Coach 1999 (ECA Academy)
- Clement, Ulrich: Guter Sex trotz Liebe. Weg aus der verkehrberuhigten Zone, Klett-Cotta 2006
- Jellouschek, Hans: wie Partnerschaft gelingt. Spielregeln der Liebe, Herder 2005
- Kirshenbaum, Mira: Ich will bleiben, aber wie? Neuanfang für Paare. Ein Beziehungs-Check, Scherz Verlag 1999
- Notz, Petra: Manager-Ehen. Zwischen Karriere und Familie. UvK 2004
- Pierrakos, John C.: Eros, Liebe und Sexualität. Die Kräfte, die Mann und Frau vereinen, Synthesis Verlag, 1998
- Schnarch, David: Die Psychologie sexueller Leidenschaft, Klett-Cotta 2006
- Willi, Jürg: Die Kunst gemeinsamen Wachsens. Ko-Evolution in Partnerschaft, Familie und Kultur, Herder 2007
- Willi, Jürg: Psychologie der Liebe, Rowohlt 2004



Anhang:

Normale Alltagssexualität ist in der Psychologie kein Thema.

Begriffsklärung: Sexualität = Geschlechtlichkeit (keine Einigkeit über die Definition)

Definition:

Neue Sexualität wird negativ mystifiziert als Missbrauch, Gewalt und tödliche Infektion.

Während die alte Sexualität vor allem aus Trieb, Orgasmus und dem heterosexuellen Paar bestand, bestehen die Neosexualitäten vor allem aus Geschlechterdifferenz, Thrills, Selbstliebe und Prothetisierungen. Aus der Unzahl der miteinander vernetzten Prozesse, die Neosexualitäten hervorbringen, werden drei herausgegriffen: die Dissoziation der sexuellen Sphäre, die Dispersion der sexuellen Fragmente und die Diversifikation der sexuellen Beziehungen. Das Resultat der neosexuellen Revolution könnte als „Self-sex“ bezeichnet werden, der selbstdiszipliniert und selbstoptimiert ist.

Die Annäherung an die Sexualität in ihrer sehr vielfältigen Gestalt (auch als Gebiet der Wissenschaft) ist offensichtlich mit Schwierigkeiten verbunden. Das zeigt sich schon bei den verschiedenen Definitionen: So finden wir im Psychologischen Wörterbuch Dorsch eine allgemeine Definition von Sexualität:

Sexualität als ein mehrdeutiger Begriff, der sowohl die reine Geschlechtlichkeit des Männlichen und Weiblichen bedeutet wie auch den Geschlechtstrieb mit seiner besonders weitreichenden Variation und Ausstrahlung und seiner kulturellen Gestaltungskraft. Herkömmlich definiert man Sexualität als die Gesamtheit aller mit dem Sexus begründeten Lebensäußerungen.

Psychologisch ist jedes Verhalten als sexuell zu werten, das zugleich die körperlich-nervliche Erregung des Geschlechtsorganes mit intensiver psychischer Beteiligung aufweist (gleich ob in individuellem Alleingang, in der Begegnung zweier Geschlechter oder zwischen gleichgeschlechtlichen Individuen) (Häcker & Stampf, 1998, S.788).

Begriffsklärung: Sexualität = Geschlechtlichkeit (keine Einigkeit über die Definition)

Bernhard Strauß - online publiziert: 21. Dezember 2006

Zusammenfassung: Der Beitrag fasst zunächst die zentralen Komponenten der Theorien der sexuellen Entwicklung zusammen und verdeutlicht, dass diese maßgeblich von soziokulturellen Faktoren mit beeinflusst werden. Ein kultureller Wandel der Sexualität zeigt sich an verschiedenen Phänomenen wie der öffentlichen Debatte über sexuelle Gewalt und deren Folgen, an einer Auflösung geschlechtsspezifischer Unterschiede im Verhalten, einer Abkehr von der Monosexualität, stark veränderten Beziehungswelten und einer Mediatisierung der Sexualität. Die mit der Mediatisierung verbundene öffentliche Sexualisierung geht offensichtlich mit einer privaten Desexualisierung und einer Zunahme an Lustlosigkeit einher, die altbekannte Probleme mit der menschlichen Sexualität reflektiert. Letztlich ist zu konstatieren, dass die Sexualität durch soziokulturelle Änderungen infolge der sexuellen Liberalisierung deutlich entmystifiziert wurde.

Klinikum der Friedrich-Schiller-Universität, Jena, BRD

Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Klinikum der Friedrich-Schiller-Universität, Stoystraße 3, 07740 Jena, BRD

Schlüsselwörter: Sexualität - Sexuelle Entwicklung - Kultureller Wandel –Mediatisierung – Lustlosigkeit

Definition Liebe:

Liebe (vom mittelhochdeutschen liob = gut) ist die Bezeichnung für die stärkste Zuneigung, die ein Mensch für einen anderen empfinden kann, ein Gefühl inniger und tiefer Verbundenheit mit dem Nächsten. Ausgehend von der biologisch angeborenen Fähigkeit zu intensiven positiven Gefühlen gegenüber einem anderen Menschen wurde der Begriff schon immer auch im übertragenen Sinne verwendet und steht dann allgemein für die stärkste Form der Hinwendung zu anderen Lebewesen oder Dingen. de.wikipedia.org/wiki/Liebe

Normale Alltagssexualität ist in der Psychologie kein Thema.

Die Qualität der täglichen Paar Beziehung kann durch ein Partner- & Sexuality Coaching verbessert werden, vorausgesetzt, beide Partner haben die Einsicht und die Motivation, aktiv, konstruktiv und authentisch an der positiven Gestaltung ihrer zukünftigen Beziehung mitzuwirken.