



# Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

## Beyond Coaching

### Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Informationen und Themen zu mir und meiner Arbeit für Dich - als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

### Empfehlung der Woche:

Das Buch "Die Farbe von Glück" von Clara Maria Bagus ist ein wundervoll geschriebener Roman & zählt zu meinen Lieblingsbüchern.



Es behandelt die großen Themen unseres Lebens: das Streben nach Glück, die Suche und das Finden der Liebe, die Rolle des Zufalls und den Sinn unseres Daseins.

Viel Freude beim Lesen.

### Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish  
Redaktion: Rebecca Gehrke  
Layout: Rebecca Gehrke  
Stand: 22. Juli 2024

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

### Herzlichen Dank

Am 17.07.2024 durfte ich einen wunderbaren Geburtstag im Kreise meiner Familie verbringen und möchte mich an dieser Stelle auch noch einmal herzlich für die Glückwünsche und Aufmerksamkeiten bedanken, die mich erreicht haben.



### Partnerschaftsprobleme

Ein Thema, das viele meiner Klienten betrifft, obwohl es niemand wahrhaben möchte. Partnerschaftsprobleme. Heute möchte ich Dir kurz erklären, was dahintersteckt und warum sie völlig normal sind:

In einer Partnerschaft kommen häufig Themen auf, die mehr mit uns selbst als mit dem Partner zu tun haben, wie unverarbeitete Kindheits-erfahrungen oder traumatische Erlebnisse. Ähnlich verhält es sich mit unseren Kindern: Sie lassen uns unsere eigene Kindheit erneut erleben und alte Emotionen wieder aufkommen. Was kann man also tun, wenn der Partner einen an die Grenzen bringt?

**Schritt 1: Lerne, deine Emotionen zu regulieren.** Mithilfe von Atemübungen oder Tapping-Techniken kann man auch in Stresssituationen lernen, klar zu denken und Abstand zu den Emotionen zu gewinnen.

**Schritt 2: Reflektiere, was das Thema mit Dir zu tun hat.** Suche einen Weg, Deine Themen aufzuarbeiten, oder suche ein Gespräch mit Deinem Partner. Kommuniziere immer in der Ich-Form. Zum Beispiel: "Ich fühle mich verletzt" oder "Was kann ich tun, damit Du Dich wertgeschätzt fühlst?" Dies lädt Deinen Partner ein, Stellung zu beziehen und ebenfalls über Gefühle zu sprechen. Achtet darauf, stets wertschätzend und sachlich zu kommunizieren.

**Schritt 3: Findet einen gemeinsamen Nenner** und beendet das Gespräch erst, wenn ihr euch beide besser fühlt. **Ein Tipp:** Eine Partnerschaft, in der beide Partner sich "entliebt" haben und kurz vor einer Trennung stehen, ist oft noch nicht am Ende. Manchmal projizieren wir alte Gefühle auf den Partner und entwickeln daher Hassgefühle. In meinem Kurs "DER KURS" lehre ich selbstregulierende Techniken, emotionsfreie Kommunikation und vieles mehr – das A und O für eine glückliche Partnerschaft. Bei Interesse beantworte ich Dir Deine Fragen zu diesem Thema gerne kostenfrei und unverbindlich.

Telefon / WhatsApp: +49 (0)163 - 139 69 24