

Fahrplan: *Fremdgegangen* Was kommt auf uns zu?



Bewährte Geheimnisse aus meiner Praxis für Paartherapie

Wenn du von deinem Partner betrogen wurdest, musst du durch bestimmte **Phasen** gehen. Sie bleiben dir nicht erspart, egal was du auch versuchst.
Es kann sein, dass sie dich sogar noch Jahre später einholen, auch wenn du glaubst, alles überwunden zu haben.
Es ist gut zu wissen, was auf dich zukommt, denn dann kannst du dafür sorgen, dass du zwar **gründlich**, zugleich aber auch **rasch** durch die einzelnen Phasen kommst.

Fahrplan

Vorahnung

Bauchgefühl
Verdacht



Vor dem Auffliegen



Gewissheit erlangen

Schock

Starke Gefühls-
Karusselle

Teufelskreis

Misstrauen

Angst



Nach dem Auffliegen



Erste Entscheidung
treffen

Verletzung

Quälende Bilder
im Kopf

Tausend Fragen

Trigger

Fiese innere
Dialoge

Alpträume

**Boden unter den
Füßen zurück**



Teufelskreise los werden,
schlimme Gefühle
steuern lernen

Brücken bauen

Miteinander
reden

Dynamik
verstehen

Deine Gefühle

Die Gefühle
deines Partners

Nähe und
Distanz

Offenheit,
Ehrlichkeit

Vertrauen

Aufarbeiten



Gute Strategien,
um gemeinsam zu
wachsen

Loslassen

Vergebung

Zukunft planen

Neuanfang

Neuanfang



Nach vorne blicken

Wo stehst du gerade in der Aufarbeitung?

Wenn du keine Lust mehr hast, dich von den Teufelskreisen, Gedankenkarussellen und der Hilflosigkeit quälen zu lassen, habe ich etwas für dich.

Sitz nicht weinend auf der Couch, sondern komm in den Kurs und überwinde die Krise.

Du möchtest mehr?

Zeitungen, Zeitschriften und Radiosender haben mich als Expertin interviewt, wenn es um Liebe und um Partnerschaft ging. Das meiste davon kannst du jederzeit in meinem Blog nachlesen oder Nachhören.



Hier gehts zu meinem Blog

<https://www.paartherapeut-in.de/blog>



Oder Kurse?



COSMOPOLITAN

Brigitte

DIE WELT

Women'sHealth

Franfurter Allgemeine
SONNTAGSZEITUNG

ONLINE
FOCUS

 **VERA MATT**
www.paartherapeut-in.de

Dein Kontakt zu mir

Praxis für Paartherapie
Vera Matt

Mail: kontakt@paartherapeut-in.de
Facebook: Beziehungskiste Vera Matt
Internet: www.paartherapeut-in.de

Über mich

Mein Name ist Vera Matt, Paartherapeutin
Mich faszinieren Beziehungen und mich euphorisiert, was man alles tun kann, um diese zu verbessern, zu intensivieren und zu vertiefen.

