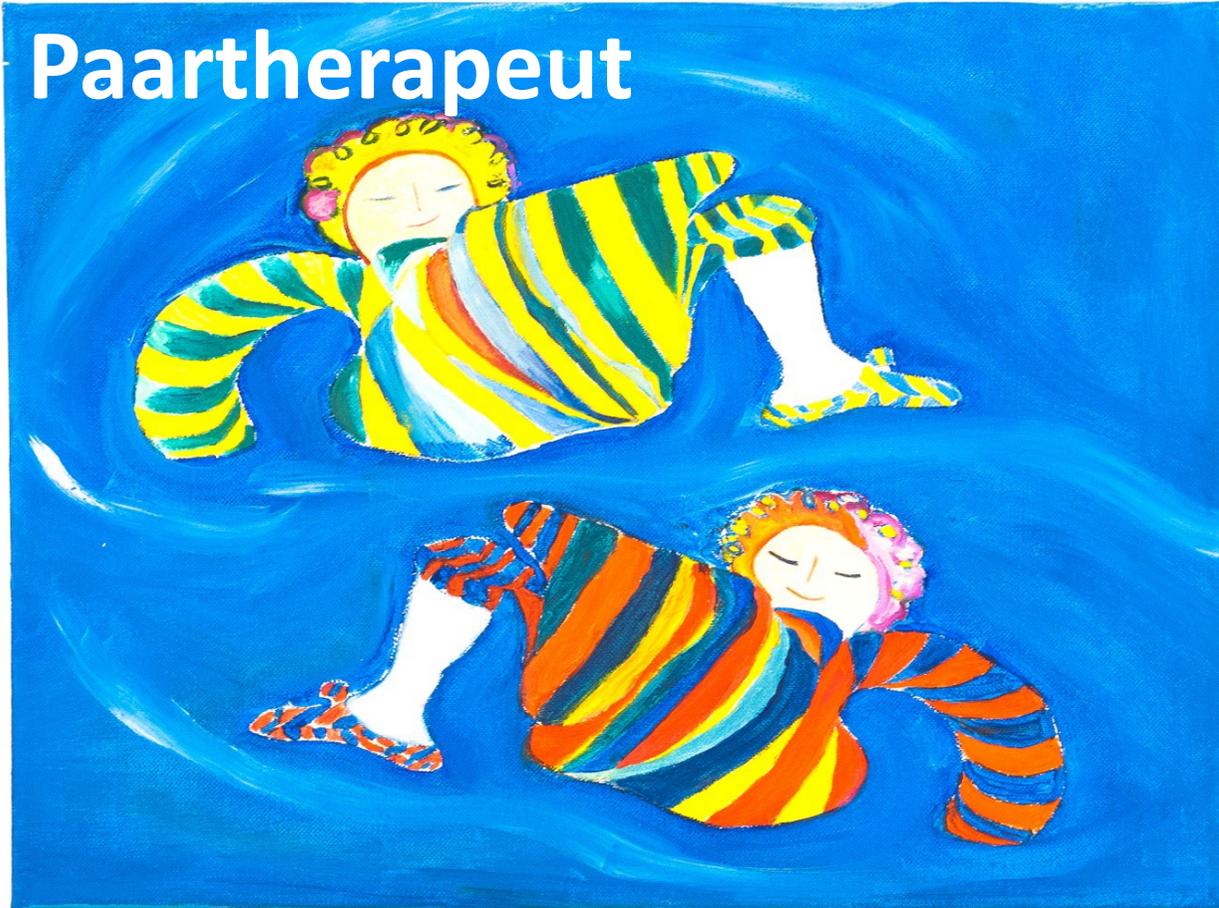


# Paartherapeutin

# Paartherapeut



Dr. phil. Patricia Newark  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP  
Supervisorin SGVT  
[patricia.newark@therapie-basel.ch](mailto:patricia.newark@therapie-basel.ch)

# Dr. phil. Patricia Newark

## Praxis an der Bäumleingasse



HOME

ANGEBOT

TEAM

KONTAKT

LINKS

## Patricia Newark

Dr. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP  
Supervisorin SGVT  
Tel. 061 271 45 14  
E-Mail: [patricia.newark@therapie-basel.ch](mailto:patricia.newark@therapie-basel.ch)

Therapiesprachen: Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch

**Aktuell: Gruppentraining für ADHS im Erwachsenenalter 2024**

### Spezialgebiete/Schwerpunkte

- Psychotherapie und Diagnostik, z.B. bei Angststörungen wie Sozialer Phobie, Spezifischer Phobie, Panikstörungen, akuten und chronischen Depressionen, Burnout-Syndromen, Trauma-Störungen, interaktionelle Störungen.
- Diagnostik und Therapie der [ADHS im Erwachsenenalter](#)
- Paartherapie
- Supervision und Selbsterfahrung für Teilnehmende von psychotherapeutischen Weiterbildungen
- Krisenintervention
- Coaching



# Werdegang

- **Studium der klinischen Psychologie** an der Universität Basel (lic. phil.)
- Postgradualer Studiengang in Psychotherapie mit **kognitiv-verhaltenstherapeutischem** Schwerpunkt (Master of Advanced Studies, Uni Basel)
- **Promotion** zum Thema ADHS im Erwachsenenalter (Dr. phil., Uni Basel)
- **Supervisorin SGVT (2023)**

# Werdegang

## **Weiterbildungen in Paartherapie:**

-Systemische Paartherapie

Freiburger Familientherapeutischer Arbeitskreis (FFAK)  
Freiburg im Breisgau/DE

-Schematherapie mit Paaren

(Advanced Level Couples Schema Therapist, ISST)

Institut für Schematherapie (IST), Frankfurt

-Emotionsfokussierte Therapie EFT mit Paaren (Bern)

# Beginn einer Paartherapie

## Welche Anmeldegründe vermuten Sie?

- 
- 
- 
- 
- 
-

# Beginn einer Paartherapie

## Anmeldegründe:

«Ich habe mich in eine andere Person verliebt, liebe meinen Partner aber immer noch.»

«Eigentlich läuft es gut miteinander. Wir haben nur ein Kommunikations-Problem.»

«Wir sind hier, weil wir bald beide pensioniert werden.»

Sie: «Ich bin ausgezogen, weil er trinkt. Aber ich fühle mich immer noch verantwortlich.»  
Er: «Ich will sie zurück. Ich fühle mich alleine.»

«Sehen Sie, sie ist total depressiv/ hat ADHS!»

«Ich will ein Kind, sie nicht. Was machen wir jetzt?»

# Inhalte der Paartherapie

- Beziehungsaufbau** (es muss für 3 Personen passen!)
- Klärung** der aktuellen **Motivation** beider Partner und des Auftrags
- Weg von den **Schuldzuweisungen** hin zur **Eigenverantwortung**:  
An einem Paarkonflikt sind immer zwei Personen beteiligt.  
Um den Konflikt zu lösen, müssen beide etwas beitragen!
- Identifizierung und Auflösung des **Paar-Teufelskreis**:  
Arbeit an Grundbedürfnisse, Basisemotionen und  
Bewältigungsstrategien

# Inhalte der Paartherapie

- Zu **streiten lernen!** Time out und Selbstregulation
- Achtsamkeit** üben
- Ins Beziehungskonto einzahlen.** Auf den Partner freundlich und offen zugehen. Positives Feedback geben, Komplimente machen, Wertschätzung äussern (ernst gemeinte!).
- Einzelgespräche mit beiden Partnern

# Inhalte der Paartherapie

-**Zwiesgespräche** planen und üben (mit Regeln)

Das Paar soll zusammen festzulegen: den Ort, den Termin, Ersatztermin, Dauer!, Ungestörtheit)

-**Positive gemeinsame Aktivitäten**/gemeinsame Zeit einplanen.

Weitere Themen:

-**Umgang mit Affairen**: Wieder Vertrauen aufbauen & verzeihen können

-**Sexualität** (Bedürfnisse klären, Raum und Zeit dafür schaffen, Psychoedukation, bei sex. Funktionsstörungen -> Sexualtherapeut)

# 4 Apokalyptische Reiter

(negative Prognose für Paare)

**-Kritik**

**-Verachtung:**

Verlust des Respekts, Zuschreibungen: «So ein Mensch bist du! (z.B. chaotisch, uninteressiert, unsensibel, etc.)»

**-Rechtfertigung**

**-Mauern:**

Vermeidung, Flucht, den Partner mit Schweigen bestrafen

# Was macht glückliche Paare aus?

- gegenseitige Akzeptanz und Wertschätzung
- ähnliche Werte/Commitment
- Konfliktfähigkeit und Kompromissbereitschaft
- gemeinsame Lebensziele
- Selbstachtung /Autonomie

# ...und auf welchem Bein stehen Sie?

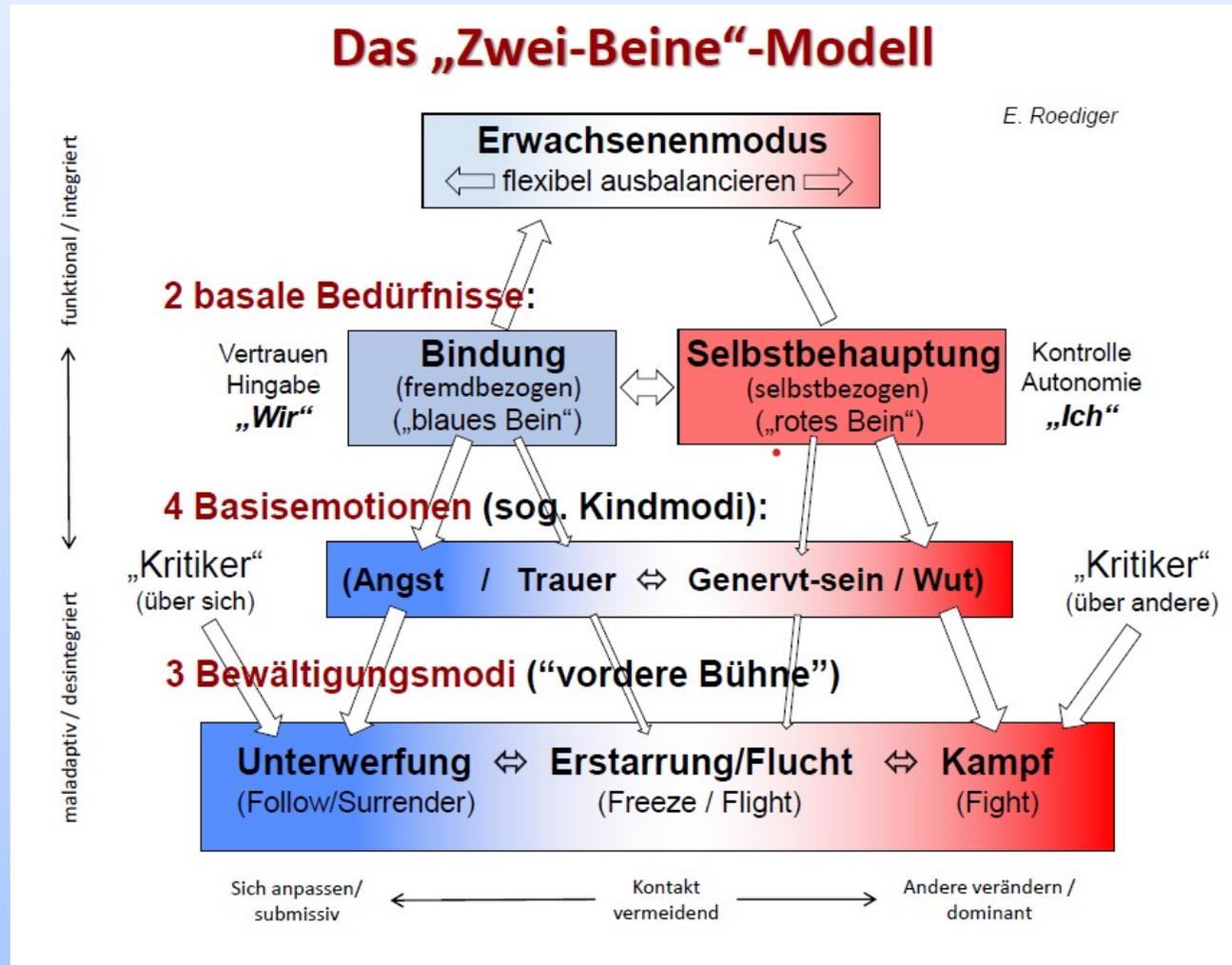
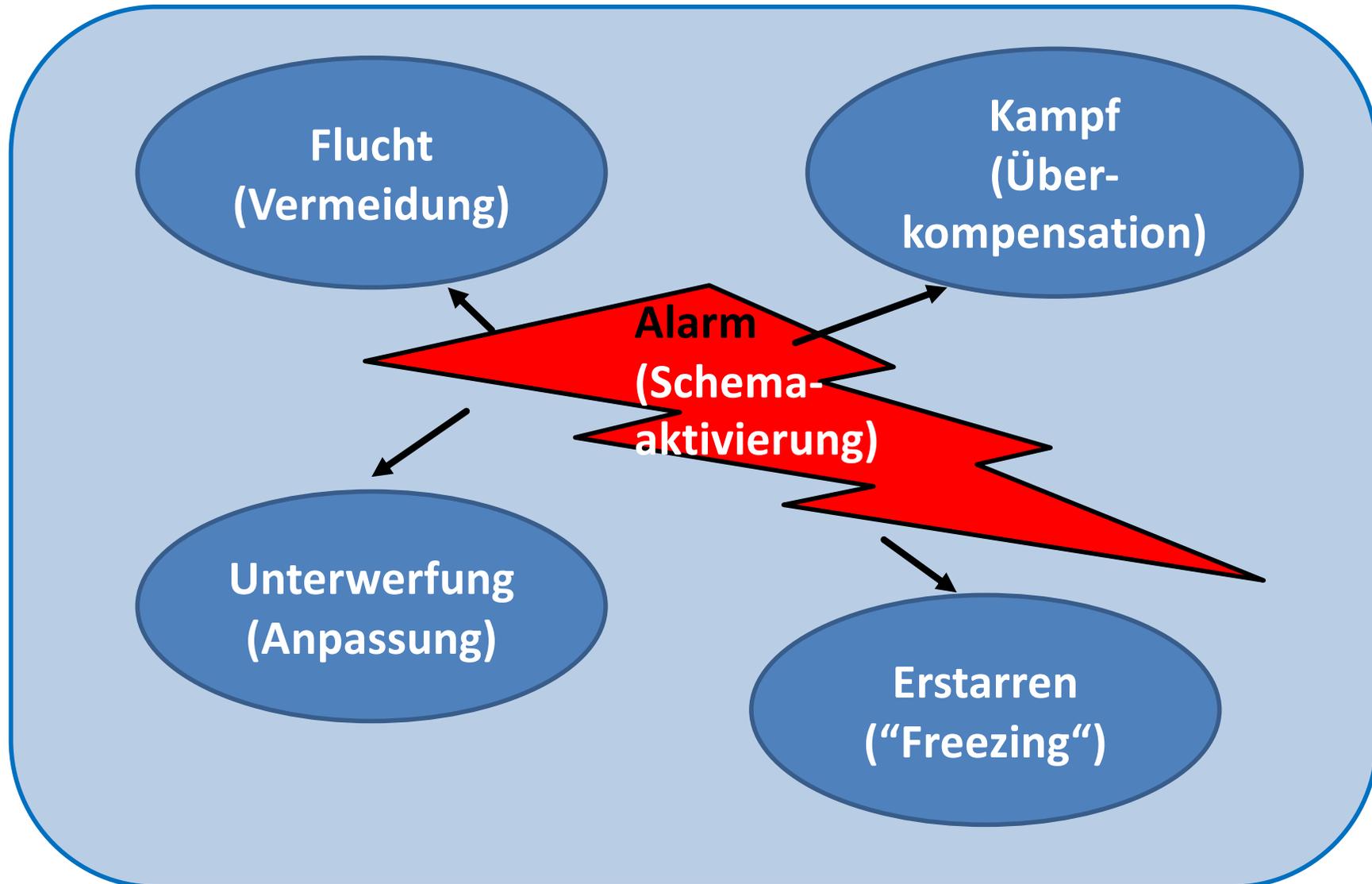


Abb. von E. Roediger; [https://www.schematherapie-roediger.de/blatt/index\\_blatt.htm](https://www.schematherapie-roediger.de/blatt/index_blatt.htm)

# Bewältigungsstrategien (-modi) auch „Autopilot“

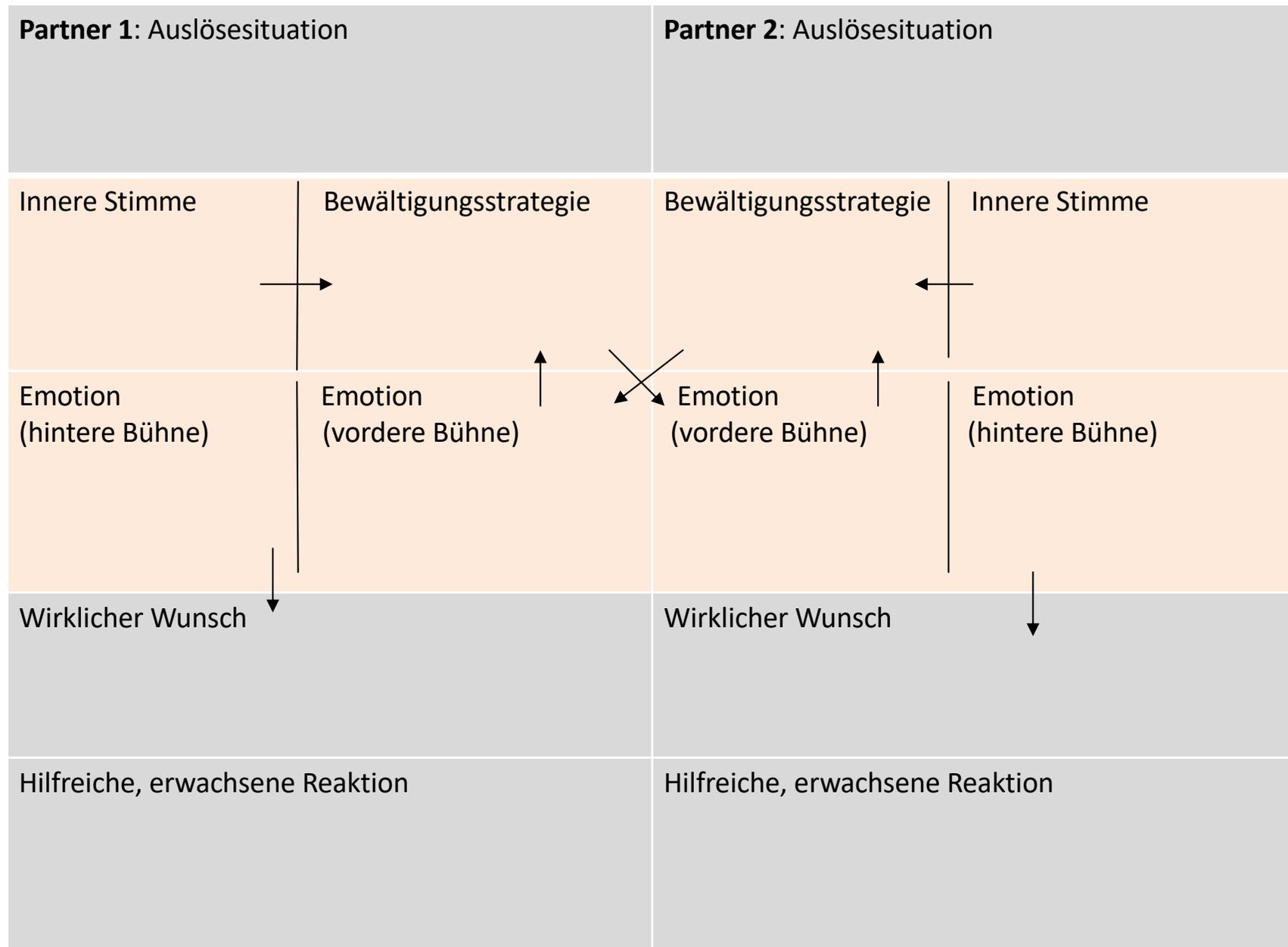


# Video

**Einstieg in die Paartherapie**

(aus Schematherapie-Videos, ISTF)

# Modusmodell für Paare



Adaptiert nach: Neumann, Roediger, Laireiter:  
Schematherapeutisch basierte Supervision, 2013

## Modusmodell für Paare

**Partner 1: Auslösesituation Nadja:**  
 Marc hat nicht eingekauft, obwohl ich ihn drum gebeten habe.

**Schemata/Erinnerung:** Meine Bedürfnisse werden nicht ernst genommen.

**Innere Stimme**  
 "Er versteht mich nicht!"  
 "Er nimmt mich nicht ernst!"  
 "Ich bin ihm nicht wichtig."

**Bewältigungsstrategie**  
 Kampf/Überkompensat.: macht Vorwürfe und sagt ihm, dass er sie nicht ernst nimmt.

**Emotion (hintere Bühne)**  
 - Traurigkeit (Alleine gelassen)

**Emotion (vordere Bühne)**  
 Wut

**Wirklicher Wunsch**  
 Dass er mich + meine Bedürfnisse ernst nimmt.

Hilfreiche, erwachsene Reaktion

**Partner 2: Auslösesituation Marc:**

Sie hat "hässigen" Ton.

**Schemata/Erinnerung:** Ich konnte es Mutter nie recht machen

**Bewältigungsstrategie**  
 Vermeidung: Schweigt und geht aus dem Zimmer

**Innere Stimme**  
 "Du kannst es ihr nie recht machen. Es gibt sowieso Streit!"

**Emotion (vordere Bühne)**  
 Ärger

**Emotion (hintere Bühne)**  
 Traurigkeit (ungeliebt)

**Wirklicher Wunsch**  
 Dass sie mich respektiert und in neutralem Ton mit mir redet.

Hilfreiche, erwachsene Reaktion

# Paartherapie Weiterbildungen (Auswahl)

## **-EFT emotionsfokussierte Paartherapie**

<https://eft-paartherapie.ch/>

## **-KVT Paartherapie**

<https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/hea/kjpsych/weiterbildung/paartherapie.html>

## **-Schematherapie mit Paaren**

<https://www.schematherapiefrankfurt.de/index.php/paartherapie>  
<https://www.stbs.ch/>

## **-Systemische Paartherapie**

<https://www.ispp-zuerich.ch/weiterbildung/>

## **-DAS Sexualmedizin/Sexualtherapie**

Diploma of Advanced Studies Universität Basel

# Literatur

Jacob, G., Genderen, H. , & Seebauer, L. (2011). *Andere Wege gehen. Lebensmuster verstehen und verändern - ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch*. Weinheim: Beltz.

Gottman, J. M. (2017). *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe*. 6. Auflage. Berlin: Ullstein.

Hahlweg, L., Schindler, K. & Revenstorf, D. (2013). *Partnerschaftsprobleme*. Berlin: Springer

Johnson, S. (2021). *Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Verbindungen herstellen*. Paderborn: Jungfermann.

Roediger, E. Noyon, E. & Behary, W. (2022). *Passt doch! Paarkonflikte verstehen und lösen mit der Schematherapie (2. Auflage)*. Weinheim: Beltz.