# Kunde, Ziele & Lösungen



Sigrun Wegner bietet Paar-Coaching und Paartherapie der "neuen Zeit" an. Sigrun ist Wegbegleiter, um den ureigenen und individuellen Weg in eine lebendige, bewusste und erfüllende Partnerschaft zu gestalten, die von Eigenverantwortung, tiefer Verbundenheit und echtem Kontakt geprägt ist.

# Leistungen

- Konzeption
- Screendesign
- CMS Pflegesystem
- Bewertungs-Tool
- Responsive Webdesign
- Blog

# Ziele des Webseiten-Relaunchs

• Das Wirken, die Vision und die verschiedenen Begleitformen sollen auf der Website dargestellt werden

- Ein "Über mich"-Bereich soll den Weg von Sigrun, privat, beruflich und auch darüber hinaus verdeutlichen
- Da das Logo bereits bestand und eine CI gegeben war, stand auch die Farbgebung der Seite von Anfang an fest

# Lösungen & Technologie

- Das leichte und belebende Design wird durch die Naturtöne der Seite perfekt unterstrichen und abgerundet
- Ein Preismodell erläutert die relative Preisgestaltung ganz nach den Möglichkeiten der Paare
- Wegbegleiter von Sigrun Wegner finden dankende Worte, ein Blog berichtet über Interessantes und FAQ klären häufig auftretende Fragen



# Kunde

Sigrun Wegner, Pirnaer Str. 190 01829 Stadt Wehlen OT Zeichen

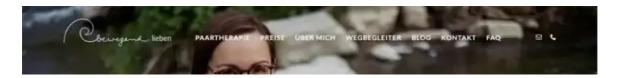
# **Projektlaufzeit**

ca. 3 Monate 05/2023 bis 07/2023

# Link

Webseite besuchen unter:

www.bewegend-lieben.de







# Bedürfnisorientiert

Ausgangspunkt für eure Paartherapie ist eine Analyse eurer Bedürfnisse.



# Traumasensibe

Was passiert eigentlich in dir, wenn dein Partner dich mal wieder getriggert hat?



### Somatis

Über unseren Körper lernen wir, wahrhaftig in Kontakt zu kommen.

"Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort. Hier können wir einander begegnen."

- RUM

- RAUS AUS DER OHN-MACHT

# Rein in die Wirk-Macht und Gestaltungskraft

Auf welchem Weg auch immer ihr auf meine Seite gefunden habt: damit seid ihr den ersten Schritt bereits gegangen – herzlichen Glückwunsch und willkommen auf meiner Homepage.

Wünscht ihr euch einen Wegbegleiter, um euren ureigenen und individuellen Weg in eine lebendige, bewusste und erfüllende Partnerschaft zu gestalten, die von Eigenverantwortung, tiefer Verbundenheit und echtem Kontakt geprägt ist?



HH

Ich helfe euch gern dabei, eure Bedürfnisse und Dynamiken sowie den Ich gebe euch wirksame Werkzeuge an die Hand, um einen achtsamen und konstruktiven Umgang mit Verletzungen, Enttäuschungen, Verschiedenheiten und Dynamiken zu erlernen.

Eines kann ich euch versichern: es ist noch so viel mehr an Tiefe, Nähe und Annahme möglich in einer lebendigen Partnerschaft, als ihr euch derzeit vorstellen könnt. Selbst nach großen Verletzungen und Entläuschungen. Zunächst braucht es dafür nur Eines; dass ihr neugierig und offen den nächsten Schritt seht.

# Meine Vision

Wenn alles wunderbar passt, fällt es leicht, den Anderen zu lieben, die

# heimlichen Strippenzieher dahinter verstehen zu lernen.



Andere zu nehmen wie sie ist. Oft bleibt es jedoch nicht so "passend". Und weder in der Schule noch im Elternhaus haben wir gelernt, wie wir mit Unterschiedlichkeit, Konfliktdynamiken und eigenen impulsiven Reaktionen umgehen und dabei zugleich liebend und zugewandt, miteinander verbunden bleiben können. Dies mag paradox klingen, ja. Es mangelt uns zudem auch an Vorbildern, die dies leben. Und doch liegt genau in diesem Gegensatz unsere größte Chance auf gelingende Beziehung. Hier sehe ich mich als eure Impulsgeberin und Wegbegleiter in hinein in eine bewusste, lebendige und erfüllende Partnerschaft der neuen Zeit.

Zugleich ist dies mein Beitrag für eine friedlichere Welt. Denn "Wie Innen so Außen". Der Frieden in der Welt wird auf den Frieden in uns und unseren Beziehungen folgen.

- BEGLEITFORM

# Paartherapie – in welchen Situationen kann sie hilfreich sein?

Es gibt vielfältige Situationen, in denen eine Wegbegleitung durch einen Coach oder einen Therapeuten sinnvoll sein kann.

MEHR ÜBER PAARTHERAPIE 🖋



### Frisch verliebt

Seid ihr frisch verliebt und habt euch vorgenommen, eine gelingende Beziehung miteinander zu gestalten?



### Konflikte

Fühlt ihr euch eurer Konfliktdynamik ohnmächtig ausgeliefert?



### Vertrauensverlust

Wollt ihr nach einer großen Verletzung mit einhergehendem Vertrauensverlust einen Neuanfang wagen?



# Gestaltung

Möchte einer von euch eure Partnerschaft ganz anders ausgestalten als in der Gesellschaft üblich?



# Lebendigkeit

lst euch nach vielen Jahren Partnerschaft die Lebendigkeit abhanden gekommen?



### Belastung

Raubt euch die Komplexität eures Leben gerade jegliche Kraft und ihr habt Angst, euch und eure Liebe zu verlieren?





- ÜBER MICH

# Mein Weg

Ich bin Sigrun Wegner und mittlerweile liebe ich meinen Namen und dessen tiefe Bedeutung, Als Kind in den 80er Jahren war dies durchaus anders, als damals alle Katrin, Kerstin oder Jeanette hießen.

25 Jahre lang arbeitete ich als Personalmanagerin in Startups, im Mittelstand und in Großkonzernen. Der rote Faden darin und zugleich meine größte Leidenschaft ist bis heute das Gestalten von Neuem und die Begleitung von Veränderung, Ich möchte den Menschen Raum und Impulse geben zur Entfaltung ihres natürlichen Potenzials. Selbstverantwortung und das Erfahren von Selbstwirksamkeit gehören dabei zu den mich prägenden Werten.

MEHR ÜBER MICH 👂

# Eure Sitzungen können in Stadt Wehlen / OT Zeichen nahe Pirria oder in Dresden-Pillnitz stattfinden. PAAR-COACHING DER NEUEN ZEIT Die meisten Paare nehmen sich sehr bewusst ihre Aus-Zeit und genießen es, zu mit an die Elbe zu kommen. Heir in der Natur, dier in der Natur, dier in der Natur, dier kam Wasser, darf vieles "ins Fließen kommen". Und danach bietet es sich an, noch etwas in der Natur zu verweiten, nachzuspieren und den Körper das Erlebte integrieren zu lassen. Wie kans ich euch belfen?" Ja, ich habe die Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen. Ich stimme zu, dass meine Angaben und Daten zur Beantwortung meiner Anfrage elektronisch erhoben und gespeichert wer den. Hinweis. Sie können ihre Einwilligung jeder zeit für die Zukunft per E-Mail an kontakt@bewegend-lieben.de widerrufen. ABSENDEN 19

MEINUNGEN

# Kundenstimmen

20

# Entscheidende Impulse

Liebe Sigrun, deine einfühlsame und direkte Art im Gespräch war sehr angenehm. Du gabst uns einen entscheidenden Impuls und schon nach einer Stunde bei dir war uns klar, wie es für uns weitergeht. Wir danken dir von Herzen für deine Arbeit, die für das weitere Gedeihen unserer Partnerschaft sehr viel wert ist.

KRISTIN & DAVID

20

### Schwachstellen

Wir hatten sehr angenehme
Coaching-Stunden bei Sigrun. Dank
ihrer Hilfe konnten wir einen
vertrauensvollen Umgang
miteinander, der uns etwas verloren
gegangen war, zurückgewinnen.
Binnen kurzer Zeit wurden uns die
Schwachstellen unserer Beziehung
deutlich, an denen wir nun arbeiten.

EMMA & ROBERT

99

### Freundschaft

Die Zusammenarbeit mit Sigrun empfanden wir immer als sehr schön. Durch wertvolle Impulsgebung konnten wir an uns arbeiten und neben unserer Partnerschaft auch eine tief sitzende Freundschaft erkennen. Vielen Dank für's Augen öffnen und weiterhin viel Erfolg mit deiner wundervollen Arbeit und Webseite.

ANNA & TOM

REWERTUNG SCHREIREN

----- IMPULSE & INSPIRATION

# Mein Blog

Hier erzähle ich regelmäßig über Erlebnisse, Impulse oder Beobachtungen, die mich bewegen, sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext.

ALLE DELEDAGE O



# Übergänge

23. Juli 2023

Achtsames Gestalten Vor einer Woche startete mein 18-jähriger Sohn in seinen wohlverdienten Urlaub. Kurz vorher hatte er sein Abitur erfolgreich abgeschlossen. Obwohl seine urlaubsbedingte [...]



# Was ist der Unterschied zwischen Paar-Coaching, Paarberatung und Paartherapie?

6. Juli 2023

Fließende Grenzen Die drei Begriffe sind nicht geschützt und werden häufig synonym genutzt. Der gebräuchlichste Begriff ist Paartherapie und hat nichts mit der [...]





# Frisch verliebt

Seid ihr frisch verliebt und ihr habt euch fest vorgenommen, eine gelingende Beziehung miteinander zu gestalten? Allerdings fehlt es euch an Vorbildern. Doch euer Gefühl sagt euch, dass da noch viel mehr möglich ist, als ihr in eurem Umfeld beobachten könnt?



# Lebendigkeit

Ist euch nach vielen Jahren gemeinsamer Partnerschaft, nach gemeinsam durchlebten Höhen und Tiefen die Lebendigkeit abhanden gekommen? Dennoch spürt ihr ein JA füreinander und seid auf der Suche nach neuen Wegen und Perspektiven, um dieses Ja wieder auf vielfältige Art und Weise miteinander lebendig zu machen?



### Konflikte

Fühlt ihr euch eurer Konfliktdynamik ohnmächtig ausgeliefert? Unzählige Gespräche habt ihr miteinander geführt, Bücher gelesen, im Internet gesucht... vieles ausprobiert. Und dennoch erlebt ihr immer wieder die Momente, in denen ihr neben euch steht und zu seht, wie die selbe Dynamik wieder die Oberhand gewonnen hat... wie von unsichtbarer Hand gesteuert?



### Gestaltung

Möchte einer von euch eure Partnerschaft ganz anders ausgestalten als in der Gesellschaft üblich, hat keine Lust mehr auf Schubladen oder Etiketten und dies macht dem Anderen Angst?



### Vertrauensverlust

Wollt ihr nach einer großen Verletzung mit einhergehendem Vertrauensverlust, die beispielsweise durch eine heimliche Affäre entstehen kann, einen Neuanfang wagen?



### Belastung

Raubt euch die aktuelle Situation, beispielsweise in eurer Patchworkfamilie, jegliche Kraft und ihr habt Angst, euch und eure Liebe zu verlieren?

"Einander im 'nicht wissen wie' transparent zu zeigen erzeugt tiefe Verbundenheit."

- IMPULSGEBERIN UND WEGBEGLEITERIN

# Meine Vision

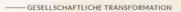
Wenn alles wunderbar passt, fällt es leicht, den Anderen zu lieben, die Andere zu nehmen wie sie ist. Oft bleibt es jedoch nicht so "passend". Und weder in der Schule noch im Elternhaus haben wir gelernt, wie wir mit Unterschiedlichkeit, Konfliktdynamiken und eigenen impulsiven Reaktionen umgehen und dabei zugleich liebend und zugewandt, miteinander verbunden bleiben können. Dies mag paradox klingen, ja. Es mangelt uns zudem auch an Vorbildern, die dies leben. Und doch liegt genau in diesem Gegensatz unsere größte Chance auf gelingende Beziehung. Hier sehe ich mich als eure Impulsgeberin und Wegbegleiter in hinein in eine bewusste, lebendige und erfüllende Partnerschaft der neuen Zeit.

Zugleich ist dies mein Beitrag für eine friedlichere Welt. Denn "Wie Innen so Außen". Der Frieden in der Welt wird auf den Frieden in uns und unseren Beziehungen folgen.



"Die romantische Vorstellung verspricht 'schattenlose' Beziehungen. Aber gerade durch das Ringen mit den Schatten der Beziehung, mit der Desillusionierung, wird tiefe Intimität entstehen."

TERENCE REAL



# Partnerschaft der neuen Zeit

Viele von uns spüren es intuitiv oder sind sich darüber sehr klar: wir befinden uns als Gesellschaft mitten in einer riesigen Transformation. Dies gilt ebenso für unsere Beziehungen und Partnerschaften. Die altbekannten Modelle scheinen nur noch bedingt oder gar nicht mehr zu funktionieren. Unsere Bedürfnisse nach tiefer Verbundenheit und Freiheit verunsichern uns, denn oft glauben wir, dass nur Eines geht, wir uns also entscheiden müssen. Dabei wünschen wir uns so sehr ein "sowohl als auch". Mangels Vorbildern ist es nun an uns, die "Partnerschaft der neuen Zeit" ins Leben zu bringen, in der Beides möglich ist. Werden wir zu Vorbildern für unsere Kinder, indem wir in die radikale Selbstverantwortung für unsere sich wandelnden Bedürfnisse gehen, uns einander auf unserem Weg verletzlich zeigen, auch und gerade wenn wir nicht wissen, wie der nächste Schritt aussehen kann und damit eintauchen in eine tiefe Verbundenheit. Das nachfolgende Gedicht von Veit Lindau ist auf diesem Weg schon viele Jahre für mich eine wunderbare Inspirationsquelle.



MODELL DER 3 SÄULEN

# Mein Wirken

Während meiner Ausbildung bei Dr. Rouven Schneider lernte ich das Modell der 3 Säulen evolutionärer Partnerschaft kennen. Es resoniert sehr mit meiner eigenen inneren Haltung und fungiert als Fundament meiner Arbeit mit Paaren. Die Säulen bilden ein ganzheitliches System und bedingen einander. Bricht eine Säule weg, kann dies zu Irritation in der Partnerschaft in Form von Konflikten oder destruktiven Dynamiken führen.

Wenn ich mein Wirken in der Begleitung von Paaren mit nur 3 Worten beschreiben müsste, so wären dies die nachfolgenden.



entwickein wir eine gemeinsame Sprache, die ihr sehr einfach in euren Alltag übertragen könnt. Mit ihrer Hilfe analysieren wir Muster und Gewohnheiten und finden gemeinsam Wege, diese mit euren individuellen und partnerschaftlichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen. genau so reagierst, wie du es eigentlich gar nicht wolltest? Wer ist der heimliche "Strippenzieher"? Wir gehen dem auf den Grund und schaffen einen gemeinsamen Raum der Annahme und des Verständnisses, wahrhaftig in Kontakt zu kommen, mit uns selbst und unserer Partnerin und uns zu regulieren. An ihm dürfen wir erfahren, wie es sich anfühlt, wahrhaftig gesehen, gehört und angenommen zu werden.

In meinem Coachingraum unter dem Dach unweit von Dresden schaffe ich für euch einen sicheren Raum, in dem ihr euch einander mit all dem, was gerade da ist, ganz offen zeigen und wirklich in Kontakt gehen könnt. Dabei gebe ich euch alltagstaugliche und einfach integrierbare Instrumente an die Hand für euer ganz individuelles Beziehungsmodell, ohne dass wir letzterem dafür ein Etikett geben müssen. Ich begleite euch einfühlsam auf eurem Weg zu einer lebendigen und erfüllenden Beziehung, die sich beständig weiter entwickelt und in der ihr euch immer wieder mit neuen Augen sehen und somit neu ineinander verlieben könnt. Fühlt ihr den Ruf, euch mit mir gemeinsam auf diesen Weg zu begeben? Dann freue ich mich auf eure Kontaktaufnahme zur Vereinbarung eines Erstgesprächs.

KONTAKT AUFNEHMEN



### Sigrun Wegner

Pirmaer Straße 190 01829 Stadt Wehler OT Zeichen

### Kontaki

Telefon: 0171 4980433 E-Mail: kontakt@bewegend lieben.de

### Infolink

Impressum Datenschutzerklärung

Constituted 2022 server beautiful and distance of