

Online-Paarberatung: Erstgespräch-Checkliste

Damit die erste Sitzung nicht mit Sammeln, sondern mit Klärung beginnt.

lebenohnesorgen.de

1. Unser Ziel für die erste Sitzung

Was soll nach 60-90 Minuten klarer sein?

Woran merken wir, dass die Beratung hilfreich war?

2. Drei Themen, die wirklich wichtig sind

Thema 1:

Thema 2:

Thema 3:

3. Meine Grenze und mein Wunsch

Meine Grenze: Das darf im Gespräch nicht passieren.

Mein Wunsch: So möchte ich besser verstanden werden.

4. Vorher prüfen

Es gibt keine Gewalt, Kontrolle, Drohung oder Angst vor dem Gespräch.

Wir wissen, ob es um Beziehung verbessern, Krise klären oder Trennung geht.
Kein Ersatz für Therapie, medizinische Beratung oder Hilfe in akuten Krisen.

Anbieter prüfen: Qualität vor Versprechen

Eine gute Beratung verkauft keine Wunder, sondern schafft einen sicheren Rahmen.

lebenohnesorgen.de

Seriositäts-Check

- Qualifikation und Ausbildung sind transparent.
- Kosten, Dauer und Absageregeln sind klar.
- Datenschutz und Videoplattform sind nachvollziehbar.
- Die Beratung akzeptiert Grenzen und drängt nicht.
- Bei Gewalt oder akuter Krise wird an passende Hilfe verwiesen.
- Es wird nicht versprochen, den Partner zu verändern.

Kostenrahmen notieren

Kosten pro Sitzung:

Dauer:

Wie viele Sitzungen testen wir zuerst?

Wann stoppen oder wechseln wir?

Unser nächster Schritt

Termin anfragen, kostenlose Stelle kontaktieren oder erst Einzelgespräch starten:

Kein Ersatz für Therapie, medizinische Beratung oder Hilfe in akuten Krisen.

Seite 2