

Esszencia sorozat



Örökkön- Örökké...



munkafüzet + megoldókulcs

Párkapcsolatról tabuk nélkül



4.

KERNER TRAINING®

BEVEZETŐ

I. A HÁZASSÁG VÁLSÁGA

**II. EGYFÓKUSZÚ FÉRFI -
MULTIFUNKCIONÁLIS NŐ**

III. A NŐK PÁRKAPCSOLATI IGÉNYEI

IV. A FÉRFIAK PÁRKAPCSOLATI IGÉNYEI

V. A KOMMUNIKÁCIÓ JAVÍTÁSA

**VI. NYERŐ 21. SZÁZADI PÁRKAPCSOLATI
STRATÉGIÁK**

AJÁNLOTT KÖNYVEK

BEVEZETŐ

"A házasság a válások elsőszámú oka."

Anonymus

Egy ember életében **kevés nagyszerűbb** dolog létezik, mint egy kiválóan működő párkapcsolat. Hogyan lehetséges akkor, hogy ez olyan keveseknek adatik meg? **Magyarországon ma a válások aránya 67%, tehát három házasságra két válás jut, ami egyértelműen mutatja a párkapcsolatok válságát.**

A válások legalább felerészben megelőzhetőek lennének, ha a házasságkötés előtt a vőlegény és a menyasszony rendelkezne **használati utasítással** leendő házastársával kapcsolatban. Súlyos mulasztás terheli az iskolarendszert, hogy a tananyagban jelenleg nincsen ilyen tantárgy.

Csak tetézi a bajt, hogy **az iskolai oktatáson kívül sem igazán léteznek ilyen jellegű tanfolyamok**. Vannak kiscsoportos tréningek, létezik a jegyesoktatás intézménye, el lehet menni családalállításra vagy egy terapeutához, de nincsenek lényegre törő, pragmatikus képzések a **párkapcsolatok működéséről**.

A Harmonikus Párkapcsolat program ezt a hiányt kívánja betölteni. A mai szeminárium **beüzemelési-, kezelési- és karbantartási útmutató** ahhoz a személyhez, aki a legfontosabb ember az életedben: **a pároddhoz**. **Hogy az örökkön-örökké tényleg örökké tartson.**

Sok sikert kívánok az alkalmazáshoz!



I. A HÁZASSÁG VÁLSÁGA

*„Ha házasodni készülsz, legyen nyitva mind a két szemed.
Ha megházasodtál, hunyd be az egyiket.”
Keleti bölcsesség*

Magyarországon 1970 és 2010 között a házasságok száma – ezer lakosra –
___9,3___-ról ___3,6___-re csökkent, ugyanakkor a válások száma ___2,2___-ről
___2,4___-re nőtt. A **válások és a házasságkötések közötti arányszám**
___67___%, ami Belgium és Portugália után a **3. legrosszabb adat a világon**.

A **21. századi** nők párkapcsolati igényei a következők: **meghiittség, intimitás, romantika, szenvedély, megértés, elismerés, érzelmek megosztása, szerelem, szórakozás, megbecsülés, sok beszélgetés, csodálatos szex.**

Nagy változás azonban, hogy mindezt

- a nő *nemcsak a* ___háasság elején___ követeli meg ma már, hanem a kapcsolat teljes időtartama alatt, továbbá
- elvárja azt is, hogy a férfi *pontosan* ___felismerje___, hogy mikor mire van éppen a nőnek szüksége, és
- ha nem kapja meg azt, amiről úgy érzi, hogy jár neki, akkor abba *nem* ___törődik___ bele, hanem kilép a kapcsolatból.

A férfiak nincsenek felkészítve erre az új feladatra. A 21. század ezért **új készségek kifejlesztését követeli meg a férfiaktól** párkapcsolati téren is. Ez nem azt jelenti, hogy a nőnek nem kell változni, hanem azt, hogy **új típusú párkapcsolatra** van szükség.

II. EGYFÓKUSZÚ FÉRFI – MULTIFUNKCIONÁLIS NŐ

*“A tökéletes házasság az, amikor egy süket férfi elvesz egy vak nőt.”
Michel de Montaigne*

1. A férfi ____**eredmény**____központú, a nő ____**folyamat**____központú.

A férfi célorientált; minimális erőfeszítéssel és időráfordítással szeretne minél több eredményt elérni. A nő élvezi a célelérés folyamatát is.

2. A férfi ____**probléma**____megoldó, a nő ____**kapcsolat**____teremtő.

A férfi számára az eredmények a fontosak, ennek érdekében folyamatosan problémákat old meg. A nő számára az emberi kapcsolatok a lényegesekek.

3. A férfi ____**csendben**____ szeret gondolkodni, a nő inkább ____**hangosan**____.

A férfi eltöpreng a problémán, és ha kiválasztotta az optimális megoldást, akkor mondja el másoknak. A nő szeret hangosan gondolkodni.

4. A férfi konkrét ____**céllal**____ beszél, a nő a beszélgetést az emberi kapcsolatok ____**elmélyítésére**____ használja.

A férfi rendszerint csak akkor szól, ha valamilyen konkrét közlendője van, a nő viszont csupán kapcsolatteremtési céllal is szeret csevegni.

5. A frusztrált férfi _**mást**_ csinál, a frusztrált nő _**kibeszéli**_ magából.

A frusztrált férfinak más tevékenységgel kell lekötni a figyelmét. A frusztrált nőnek viszont muszáj magából kibeszélnie a gondokat.

6. A férfi egy időben csak ____**egy**____ dologgal tud foglalkozni, a nő egyszerre ____**többel**____ is.

A nő telefonál, e-mailt ír és vacsorát főz. A férfi ha telefonál, akkor *csak* telefonál, ha levelet ír, *csak* levelet ír, ha tévét néz, *csak* tévét néz.