

Vorbereitung zum Interview

Hallo! So wertvoll, dass du mit uns teilen möchtest, was du im SozialDynamik Love Life Master für dich und deine Beziehung bewegt hast!. Lass uns zusammen deine bisherige Entwicklung reflektieren. Du hilfst damit auch anderen Menschen dabei, herauszufinden, ob der Love Life Master richtig für sie ist.

Fragen zu deiner Entwicklungsgeschichte

1. Stell dich bitte kurz vor: Wer bist du und was machst du beruflich?

- a. **Ziel:** Einstieg & Kontext. Der Teilnehmer gibt einen kurzen Überblick über seine Person (Name, Alter, Beruf), um Vertrauen und Nähe zu schaffen.
- b. Beispiel: „Hallo, ich heiße Anna, bin 35 Jahre alt und arbeite als Lehrerin, und bin seit 10 Jahren verheiratet.“

2. Warum hast du dich entschieden, beim SozialDynamik Love Life Master teilzunehmen? Welche Themen oder Herausforderungen hattest du damals in deiner Beziehung?

- a. Emotionale Ausgangssituation sichtbar machen. Der Teilnehmer beschreibt ehrlich, in welcher Lebensphase er war und was ihn motiviert hat, Hilfe zu suchen
- b. Stichworte: Krise, Trennung, Streit, Distanz etc. Wichtig: Bitte erzähle uns von deinem Alltag.
Beispiel: „Ich bin ins Coaching gekommen, weil meine 10-jährige Beziehung nach einem Seitensprung kurz vor dem Aus gestanden hat. Wir haben uns beim Essen nur noch angeschwiegen. Ich hab keine Worte dafür, wie traurig ich war.“

3. Wie haben sich diese Themen auf dein Leben ausgewirkt? Was hat dich am meisten belastet?

- a. Emotionale Tiefe zeigen – die Person soll spürbar machen, welche inneren oder äußeren Auswirkungen die Situation hatte.

4. Was hattest du bis dahin versucht, um damit weiterzukommen?

Hattest du schon andere Erfahrungen mit Coaching oder Paartherapie?

- i. Ziel: Zeigen, was bisherige Lösungsversuche waren und warum sie nicht nachhaltig geholfen haben.
- b. Was war für dich der Unterschied zu anderen Beratungsformen oder Therapien?
 - i. Nur stellen, wenn die Person bereits Erfahrung mit Therapie/Coaching hatte.
 - ii. **Wenn nicht:** Als du überlegt hast, dir Hilfe zu holen – was hat dich dazu bewogen, dich für SozialDynamik zu entscheiden?

iii. Ziel: Entscheidungsgrund für SozialDynamik sichtbar machen.

5. **Was war die ausschlaggebende Situation, als ihr auf der Suche nach externer Hilfe gemacht habt?**
6. **Welche Ziele hast du im Laufe von des *Love Life Masters* erreicht? Und was was hat sich mittlerweile für euren Beziehungsalltag verändert? Möchtest du uns einmal mitnehmen? Wie ist das heute?**
 - i. **Ziel:** Erfolgserlebnisse und konkrete Fortschritte benennen –
 - ii. Und was was hat sich mittlerweile für euren Beziehungsalltag verändert? Möchtest du uns einmal mitnehmen? Wie ist das heute?."
7. **Ab wann hast du die erste Veränderung gespürt?**
 - a. Ziel: Zeitlicher Bezug – wann wurde eine erste Wirkung spürbar?
8. **Konntest du die Brille der Vergangenheit ablegen? Welche alten Muster oder Themen, die unbewusst deine Partnerschaft erschwert haben, konntest du loslassen?**
 - a. **Ziel:** Aufzeigen, welche unbewussten Muster aus der Kindheit erkannt und transformiert wurden (z. B. Kontrolle, Überanpassung, Retterrolle).
 - b. „Früher war ich..., heute mache ich...“.
9. **Wie meisterst du heute Kommunikation anders als früher? Was hat sich an eure Art zu streiten sich verändert?**
 - a. **Ziel:** geht eher um die Erfahrung, ob und wie gestritten wird. Konkrete Veränderungen im Kommunikationsverhalten zeigen (vorher/nachher).
 - b. **Beispiel:** weniger Vorwürfe, mehr Verständnis, ruhigere Konflikte.
10. **Hat sich euer Sexualleben verändert – und wie lebt ihr heute Polarität anders?**
 - a. **Ziel:** Beschreiben, wie sich Intimität und Anziehung verändert haben – emotional spürbar.
11. **Wie sieht euer Alltag heute im Vergleich zu damals aus? Welche neuen Gewohnheiten und Rituale habt ihr umsetzen können?**
 - a. **Ziel:** Praktische Umsetzung sichtbar machen – wie ist der Alltag heute als Paar? Gibt es etwas, worüber du dich am meisten freust?
12. **Wie war es für dich, dass mehrere Coaches mit unterschiedlichen Spezialgebieten dich begleitet haben? Was war für dich besonders an den Coaches bei SozialDynamik?**
 - a. **Ziel:** Die Vielseitigkeit und das Besondere im Team hervorheben. Jeder Coach kann kurz beschrieben werden (Stärken, Wirkung).
 - i. Beschreibe Kathy
 - ii. Beschreibe Eva
 - iii. Beschreibe Pina
 - iv. Beschreibe Masha
 - v. Beschreibe Dominik

- 13. Was war an der Zusammenarbeit NOCH für dich besonders wertvoll? Was konntest du durch das Coaching aus deiner Vergangenheit lösen – und wie hat sich das auf deine Beziehung ausgewirkt?**
- a. Welche Momente sind dir besonders in Erinnerung geblieben? Was hatte die tiefste Wirkung auf dich und deine Entwicklung?
- 14. Wie blickst du heute auf deine nächsten Schritte?**
- a. **Ziel:** Zukunftsperspektive öffnen – zeigt Zuversicht, Motivation und wie sich das Gelernte im Alltag fortsetzt.
- 15. Wem würdest du den Love Life Master empfehlen – und warum?**
- a. **Ziel:** Vertrauen schaffen für potenzielle Interessenten. Die Antwort wirkt wie ein natürlicher Empfehlungsimpuls.
- 16. Gibt es noch etwas, das du gerne teilen möchtest?**
- a. **Ziel:** Freiraum geben für persönliche Worte, emotionale Schlussgedanken oder Dankbarkeit.
-

Technische Vorbereitung

Bevor wir uns zum Interview treffen, um über deine Erfahrungen bei Sozialdynamik sprechen, bekommst du hier ein paar Tipps, damit du auch technisch optimal vorbereitet bist.

- Bitte überprüfe vor unserem Termin anhand der unten stehenden Punkte, ob dein Setup den Tipps entspricht.

Technisches Setup

Licht (sehr wichtig)

Ein gutes Licht schmeichelt deiner Haut und gibt deinem Gesicht eine natürliche Form.
Gutes Licht:

- Kommt von vorne bis 45° seitlich. (Je frontaler, desto weniger Schatten im Gesicht. Je seitlicher, desto mehr Zeichnung und Charakter im Gesicht, für Männer zB empfehlenswert.)
- Ist leicht über deinem Gesicht platziert, aber nicht so hoch, dass du schwarze Schatten in den Augenhöhlen siehst.

- Ist gerade so hell, dass man dich gut sieht, aber nicht so hell, dass du “ausgebrannt” bist (nur noch weiß).
- Einfache Lichtquellen: Großes Fenster, Tischlampe zum Gesicht gedreht, Videoleuchte

Stelle die Kamera auf Augenhöhe

Egal ob deine Webcam auf deinem Laptop oder auf deinem Desktop Bildschirm angebracht ist: Das Wichtigste ist, dass die Kamera auf derselben Höhe steht wie deine Augen. So machst du einen neutralen Eindruck und Zuseher können sich ohne Ablenkung auf das konzentrieren, was du sagst.

Eine nach unten geneigte oder nach oben geneigte Kamera hat eine psychologische Wirkung. Sieht man dich von unten, wirkst du übermächtig, dominant oder gefährlich. Sieht man dich von oben, wirkst du klein, niedlich oder nicht unwichtig. Außerdem wirkt dein Kopf unnatürlich groß. Beides ist nicht schmeichelhaft.

Mit deiner Kamera auf Augenhöhe wirkst du wie ein neutraler, ernstzunehmender Gesprächspartner. Der Fokus liegt auf dem Inhalt deiner Aussagen. Außerdem siehst du so am besten aus.

To Do: Stelle deinen Laptop auf einen Stapel Bücher, bis sich die Kamera und deine Augen auf derselben Höhe befinden.

Der richtige Bildausschnitt

Platziere dich so, dass du mittig im Bild bist. Zwischen Kopf und oberer Bildkante soll eine Handbreite Abstand bleiben.

To Do: Prüfe in einem Zoom Meeting deine Position im Bild. Schiebe den Laptop gegebenenfalls etwas von dir weg oder zu dir, um mit dem Handbreitentest den richtigen Abstand zu finden.

Hintergrund

Keine weiße Wand, am besten ein aufgeräumtes Zimmer oder Unschärfe.

Der Hintergrund sollte nicht viel heller sein, als dein Gesicht unter Beleuchtung. Auf keinen Fall mit dem Rücken zum Fenster.

Ein guter Ton

Teste vor dem Interview, ob deine Stimme im Mikrofon verständlich ist. Deine Stimme sollte klar verstanden werden können. Die wichtigste Regel: Die Tonquelle (Mund) sollte so nah wie möglich am Mikrofon sein. Für das beste Ergebnis empfehlen wir ein externes Mikrofon. Abzuraten ist von Bluetooth Headsets (wegen der Zeitverzögerung des Tons). Die meisten Laptops haben ein eingebautes Mikrofon mit ausreichender Qualität.

