

# Inhalt

Wie wir aus der Not eine Tugend machten – anstelle einer Einleitung .....	10
<b>Tipp 1</b> Sei dir bewusst, deine Haltung steuert dein Verhalten ...	16
<b>Tipp 2</b> Denke in Bildern – systemische Paartherapie ist wie Kunstschnitzen .....	18
<b>Tipp 3</b> Erhöhe deine Frustrationstoleranz .....	20
<b>Tipp 4</b> Übe dich im Wechselspiel zwischen Pacing und Leading	22
<b>Tipp 5</b> Bleibe immer und unter allen Umständen neutral .....	24
<b>Tipp 6</b> Werde niemals Geheimnisträger:in – Open Secret Policy	27
<b>Tipp 7</b> Stärke die Lösungs- und Ressourcenorientierung .....	29
<b>Tipp 8</b> Denke in Wechselwirkungen (Zirkularität) .....	31
<b>Tipp 9</b> Unterscheide zwischen Werkvertrag und Dienstvertrag	33
<b>Tipp 10</b> Erläutere das Prinzip der Koproduktion – Paarprobleme sind immer eine Gemeinschaftsleistung ...	36
<b>Tipp 11</b> Erkläre, dass die Beziehung deine Klientin ist – Paartherapie ist keine Krankenbehandlung .....	38
<b>Tipp 12</b> Erfrage immer den Überweisungskontext .....	40
<b>Tipp 13</b> Hole dir immer einen Auftrag .....	41
<b>Tipp 14</b> Mache dich nie ohne Ziel auf den Weg .....	43
<b>Tipp 15</b> Erfrage den persönlichen Liebesmythos .....	45
<b>Tipp 16</b> Bilde erste Hypothesen .....	47
<b>Tipp 17</b> Nutze hilfreiche Metaphern – ein Bild sagt mehr als tausend Worte .....	50
<b>Tipp 18</b> Mache dir eine Checkliste für das Erstgespräch .....	52
<b>Tipp 19</b> Mache dir eine Checkliste für die 2. Stunde – so geht es weiter .....	55

<b>Tipp 20</b>	Finde und halte den roten Faden, er ist Gold wert .....	57
<b>Tipp 21</b>	Setze das Problem in einen Kontext und normalisiere es .....	59
<b>Tipp 22</b>	Verallgemeinere das Problem und erzeuge damit wieder eine Normalisierung .....	61
<b>Tipp 23</b>	Wähle eine Intervention .....	63
<b>Tipp 24</b>	Mache Muster durch Fragen erkennbar .....	65
<b>Tipp 25</b>	Nutze günstige lineare Fragen .....	67
<b>Tipp 26</b>	Nutze zirkuläre Fragen .....	68
<b>Tipp 27</b>	Nutze strategische und reflexive Fragen .....	70
<b>Tipp 28</b>	Frage nach Ausnahmen und Unterschieden .....	71
<b>Tipp 29</b>	Irritiere mit problemorientierten Fragen .....	74
<b>Tipp 30</b>	Steuere mit lösungsorientierten Fragen .....	75
<b>Tipp 31</b>	Nutze externalisierende Fragen .....	78
<b>Tipp 32</b>	Bediene dich an unseren Lieblingsfragen .....	81
<b>Tipp 33</b>	Mache das Konfliktmuster sichtbar – der Vulnerabilitäts-Schutz-Zirkel .....	83
<b>Tipp 34</b>	Erstelle einen schnellen internen Mustercheck .....	89
<b>Tipp 35</b>	Hilf dem Paar, anders hinzuhören – die vier Ohren einer Botschaft .....	92
<b>Tipp 36</b>	Lass das Paar skalieren .....	94
<b>Tipp 37</b>	Verschreibe Wertschätzung – der Komplimenteregen ...	96
<b>Tipp 38</b>	Mache Gemeinsamkeiten wieder sichtbar – eine winzige indirekte Tranceinduktion .....	97
<b>Tipp 39</b>	Ziehe eine kleine Zwischenbilanz: Was geht, was bleibt, was kommt? .....	99
<b>Tipp 40</b>	Nutze mehr als das Reden: die Beziehungsskulptur .....	101
<b>Tipp 41</b>	Begib dich auf Ressourcensuche – das gemeinsame Vermögen .....	103
<b>Tipp 42</b>	Lass Aufmerksamkeit trainieren – Anleitung zum Update	104
<b>Tipp 43</b>	Unterbrich das Klagen – Zustimmung mit einem Twist ...	106
<b>Tipp 44</b>	Nutze die Kraft von Ritualen – Taten statt Worte .....	108
<b>Tipp 45</b>	Führe ein Interview mit der Liebe .....	111
<b>Tipp 46</b>	Arbeite radikal zirkulär in 3-D .....	113
<b>Tipp 47</b>	Hole die Lösung aus der Zukunft .....	115
<b>Tipp 48</b>	Ermögliche ein anderes zeitliches Erleben – Rosen und Steine .....	117

<b>Tipp 49</b>	Erarbeite die jeweils typische Konfliktverlaufskurve .....	119
<b>Tipp 50</b>	Führe die Idee der inneren Anteile ein .....	122
<b>Tipp 51</b>	Mache die inneren Anteile sichtbar .....	124
<b>Tipp 52</b>	Verführe die inneren Anteile zu neuen Koalitionen .....	127
<b>Tipp 53</b>	Stelle das Problem mit dem Systembrett auf .....	129
<b>Tipp 54</b>	Verstärke die Gefühle durch eine Stuhlarbeit .....	133
<b>Tipp 55</b>	Interessiere dich für biografische Muster – Genogrammarbeit .....	135
<b>Tipp 56</b>	Intensiviere die Verbindung zum alten biografischen Muster – baue eine Affektbrücke .....	143
<b>Tipp 57</b>	Unterstütze die Selbstfürsorge – arbeite mit den inneren Kindern .....	146
<b>Tipp 58</b>	Installiere Beziehungssicherheit, trotz der Geiselhaft der Trennungsdrohung .....	148
<b>Tipp 59</b>	Markiere die Sackgasse, wenn scheinbar nichts mehr geht	150
<b>Tipp 60</b>	Sorge durch Hausaufgaben für einen guten Transfer von der Sitzung in den Alltag .....	152
<b>Tipp 61</b>	Nutze die simple Kraft von Beobachtungsaufgaben .....	154
<b>Tipp 62</b>	Verschreibe lösungs- und verhaltensbezogene Hausaufgaben .....	156
<b>Tipp 63</b>	Verführe Paare zu einem »So tun als ob« (hypnosystemische Aufgaben) .....	158
<b>Tipp 64</b>	Hilf Paaren dabei, ihre Selbsterzählung zu verändern (narrative Aufgaben) .....	160
<b>Tipp 65</b>	Lass dich nie in Geiselhaft einer Affäre nehmen .....	163
<b>Tipp 66</b>	Rechne im Zuge von Affären und Betrug mit besonderen Erwartungen .....	164
<b>Tipp 67</b>	Anerkenne das Unverzeihliche (und biete trotzdem eine Alternative an) .....	167
<b>Tipp 68</b>	Leite den Prozess des Vergebens an und gib die Verantwortung an das Paar .....	169
<b>Tipp 69</b>	Deeskaliere effektiv, wenn Konflikte entgleiten .....	172
<b>Tipp 70</b>	Switche von Paartherapie zur Trennungsbegleitung (wenn nötig) .....	174
<b>Tipp 71</b>	Wenn die Trennung schon vor Beginn der Therapie erfolgt ist .....	176

<b>Tipp 72</b>	Wenn die Trennung im Verlauf einer Therapie gemeinsam beschlossen wird .....	178
<b>Tipp 73</b>	Wenn sich eine Person im Verlauf der Therapie plötzlich trennt .....	180
<b>Tipp 74</b>	Wenn das Ende der Beziehung zwar offensichtlich ist, aber nicht ausgesprochen wird .....	182
<b>Tipp 75</b>	Verwende nützliche Interventionen rund um eine Trennung .....	184
<b>Tipp 76</b>	Let's talk about sex .....	185
<b>Tipp 77</b>	Let's talk about sex – so geht das .....	187
<b>Tipp 78</b>	Führe ein ressourcenorientiertes Interview .....	190
<b>Tipp 79</b>	Exploriere das Symptom .....	193
<b>Tipp 80</b>	Leite das Paar von der Idee weg, funktionieren zu müssen, hin zum gemeinsamen Begehren .....	196
<b>Tipp 81</b>	Zeige, wozu ein Problem gut sein kann – der symptomstabilisierende Zirkel .....	199
<b>Tipp 82</b>	Beachte die Balance-Entwicklungs-Achse .....	202
<b>Tipp 83</b>	Erfrage das sexuelle Profil .....	207
<b>Tipp 84</b>	Pendle zwischen den Polen Differenzierung und Verschmelzung .....	210
<b>Tipp 85</b>	Arbeite mit dem idealen sexuellen Szenario .....	213
<b>Tipp 86</b>	Erstelle ein Liebhaber:innen-Profil .....	217
<b>Tipp 87</b>	Setze Körperübungen in der paartherapeutischen Sexualtherapie ein .....	219
<b>Tipp 88</b>	Lass das Paar üben: Einladung ohne Worte .....	221
<b>Tipp 89</b>	Lass das Paar üben: Anschleichenübung .....	223
<b>Tipp 90</b>	Lass das Paar üben: Umarmung bis zur Entspannung .....	225
<b>Tipp 91</b>	Trau dich, eine Streichelübung anzuleiten .....	228
<b>Tipp 92</b>	Lass das Paar üben: Blickkontakt ohne Berührung .....	230
<b>Tipp 93</b>	Lass das Paar üben: Dancing Shiva .....	232
<b>Tipp 94</b>	Lass das Paar üben: Atemsynchronisation .....	233
<b>Tipp 95</b>	Bleibe offen und neutral in Bezug auf sexuelle Orientierungen, Geschlechtsidentitäten und non-dyadische Beziehungen .....	235
<b>Tipp 96</b>	Fürchte dich nicht vor polyamorösen Konstellationen ....	237
<b>Tipp 97</b>	Finde ein gutes Ende – wie du Paare wieder loswirst ....	240

<b>Tipp 98</b>	Gestalte die letzte Stunde bewusst .....	242
<b>Tipp 99</b>	Behalte den Überblick – systemische Paartherapie in aller Kürze .....	244
<b>Tipp 99 ½</b>	Denke an dich – never forget to smile .....	246
	Ein prototypisches Fallbeispiel – statt eines Schlusswortes .....	247
	Literatur .....	264