

Inhalt

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

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

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

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

Tipp 98 Gestalte die letzte Stunde bewusst 242

Tipp 99 Behalte den Überblick – systemische Paartherapie in
 aller Kürze 244

Tipp 99 ½ Denke an dich – never forget to smile 246

Ein prototypisches Fallbeispiel – statt eines Schlusswortes 247

Literatur 264