

Inhalt

Die Paartherapieformel.....	1
Der Schlüssel für gelungene Partnerschaften.....	3
Den eigenen Beziehungstyp kennenlernen.....	3
Test: Welche Beziehungskonstellation haben wir?.....	12
Schritt 1: Die Grundlagen legen	15
Die Stärkung Ihrer Partnerschaftsgrundlage	15
Offene Kommunikation fördern	18
Vertrauensbrüche ansprechen und helfen.....	23
Gemeinsame Ziele setzen.....	26
Schritt 2: Aktives Zuhören und Empathie entwickeln.....	28
Die Kunst des aktiven Zuhörens	28
Empathie als Schlüssel zur Verbindung	33
Umgang mit Konflikten durch Verständnis	35
Übungen zur Verbesserung des Zuhörens und der Empathie.....	36
Schritt 3: Konstruktive Kommunikation fördern	38
Die Bedeutung positiver Kommunikationsmuster	38
Konstruktive Kritik äußern und empfangen	43
Umgang mit emotional aufgeladenen Gesprächen.....	44
Kommunikationstraining für Paare	46
Schritt 4: Vertrauen wiederherstellen und stärken	51
Vertrauensbrüche überwinden	52
Vertrauensaufbau durch kleine Gesten	55
Vertrauensübungen für Paare	57
Schritt 5: Konfliktlösung und Kompromissfindung	60
Konflikte als Chance für Wachstum betrachten	60
Effektive Konfliktlösungsstrategien.....	64
Kompromisse finden, die beiden gerecht werden	65
Konfliktprävention für eine dauerhafte Harmonie.....	66
Schritt 6: Intimität und Nähe wiederherstellen.....	70
Die Bedeutung von Intimität in Beziehungen.....	70
Emotional und physisch wieder näherkommen.....	75
Die Pflege der Partnerschaft durch Intimität	77
Intimitätsübungen für Paare	77
Exkurs: Der Sokratische Dialog	80

Schritt 7: Die Beziehung vertiefen und nachhaltig gestalten	87
Langfristige Perspektiven für Ihre Partnerschaft.....	87
Weiterentwicklung als Paar	91
Den Alltag bewusst gestalten	93
Nachhaltige Liebe und Verbundenheit aufrechterhalten.....	95
Bonus: Workbook und Impulsfragen	98
Stärkung der Partnerschaftsgrundlage	98
Verbesserung des Zuhörens und der Empathie.....	100
Umsetzung positiver Kommunikationsmuster	102
Vertrauensaufbau und -pflege.....	104
Effektive Konfliktlösung und Kompromissfindung.....	106
Vertiefung der Intimität	108
Langfristige Planung und Weiterentwicklung	110
Reflexion und Engagement für die Zukunft	112
„Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.“	116
Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur.....	117