

# Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung.....	13
Ein Paar im Dauerstreit – was genau ist das? .....	14
Wie wir Ihnen zu helfen gedenken.....	16
Wie sind Sie hier gelandet? .....	19
Ist dieses Buch das richtige für Sie?.....	20
 1. <b>What’s Love Got to Do with It?</b> .....	23
Sicherheit und Grenzen.....	26
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Das Sicherheitssandwich.....	27
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: „Pausentaste“ .....	28
Liebe.....	29
Bindung .....	30
Unsichere Bindungsstile .....	31
Bindungsmuster im Überblick.....	31
Bindungsbedürfnisse.....	33
Bindung in Aktion .....	33
Was ist hier wirklich los? .....	37
Rot, gelb, grün – wie sicher fühle ich mich mit anderen?.....	38
Warum wir so reagieren, wie wir reagieren.....	41
Kampf.....	41
Flucht .....	42
Erstarrung.....	43
Beschwichtigung.....	43
Was hat Bindung mit all dem zu tun?.....	44
 2. <b>Warum Emotionsfokussierte Therapie?</b> .....	47
EFT als Landkarte für konfliktreiche Paarbeziehungen.....	48
Brüche heilen langsam, aber sie heilen .....	50
Eine hochentzündliche Vergangenheit.....	52
Die Verknüpfung von EFT und Bindungstheorie.....	52
Kommunikation als Luftakrobatik .....	54
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Legen Sie das Fundament .....	55
Kurzschlussreaktionen als Verhaltensmuster.....	58

<b>3. Ruhig Blut und kühlen Kopf bewahren.....</b>	<b>61</b>
Die Rolle von Emotionen im Streit.....	62
Das Wichtigste zuerst: Primäre Emotionen.....	63
Sekundäre Emotionen.....	64
Primäre und sekundäre Emotionen in Aktion .....	65
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Was tun mit Emotionen? .....	66
Emotionen und Bindungsbedürfnisse .....	68
Fünf Übungen für die fünf meistverbreiteten Bindungsängste.....	70
Emotionale Regulierung.....	73
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Übererregung regulieren .....	74
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Untererregung regulieren .....	75
Den emotionalen Mittelweg finden.....	76
Starker emotionaler Schmerz.....	77
Wenn es nicht an Ihnen liegt .....	78
Soforthilfe bei emotionalem Stress.....	79
 <b>4. Beziehungsmuster im Teufelskreis .....</b>	 <b>83</b>
Pingpong .....	85
Gehen wir dem Problem auf den Grund.....	86
Typische Reaktionen im negativen Kreislauf je nach Bindungsstil.....	87
Unsicherheit in der Beziehung.....	88
Ballast .....	90
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Den Kreislauf anhalten .....	93
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: CARES.....	93
 <b>5. Das Trauma im Beziehungsdrama .....</b>	 <b>97</b>
Das Trauma spielt einen aktiven Part in Beziehungen .....	98
Wie sich ein Trauma in Beziehungen bemerkbar macht .....	100
Die Vergangenheit wird Gegenwart.....	103
Chaos als Komfortzone.....	107
Neues auszuprobieren führt zu Veränderung .....	111
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE:	
Einander über empfindliche Stellen hinweghelfen .....	112
Sich selbst regulieren .....	113
Soforthilfe: Sich mitten im Kreislauf regulieren .....	114
Lassen Sie sich von Ihrem Partner beim Regulieren helfen .....	116
Was tun, wenn die Partnerin getriggert wird? .....	116

<b>6. Alte Wunden heilen.....</b>	<b>119</b>
Unbefriedigte Bindungsbedürfnisse in Ihrer jetzigen Beziehung.....	119
Verletzlichkeit und warum sie wichtig ist.....	120
Bindungsverletzungen müssen heilen .....	122
Warum man es nicht „einfach abhaken“ kann.....	124
Der Einfluss von Bindungsverletzungen .....	125
Heimliche Bindungsverletzungen und ihre Auswirkungen.....	127
Erfolgreiche Heilung und Überwindung .....	129
1. Die gemeinsame Version finden .....	130
2. Den Einfluss der Bindungsverletzung verstehen .....	130
3. Emotionen gründlich aufarbeiten.....	132
4. Das Gehirn lernt dazu: Neuroplastizität und korrigierende emotionale Erfahrungen.....	132
Eine Chance zur Wiedergutmachung.....	133
 <b>7. Reden wir über Sex.....</b>	 <b>137</b>
Zuerst einige Grundlagen.....	137
Abwechslung und Vielfalt .....	138
Sicherheit hat Priorität .....	139
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Reden, reden und nochmals reden....	140
Die sexuelle Dynamik .....	141
Die Sexdynamik der Unnahbarkeit.....	141
Die Sexdynamik der Versöhnung.....	142
Die Sexdynamik des „Augen zu und durch“ .....	142
Die Sexdynamik des Dornröschenschlafs.....	143
Die Sexdynamik von Angst und Scham.....	144
Die Sexdynamik des „Einfach nur Sex“ .....	144
Die Sexdynamik des „Nicht drüber reden“ .....	145
Die Sexdynamik von Katz und Maus .....	145
Die Sexdynamik des Verrats .....	146
Die Sexdynamik der sicheren Bindung .....	146
Man darf jederzeit Nein sagen!.....	147
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Eine andere Sexdynamik, ein anderes Sexleben! .....	148
Machen Sie sich Ihre Geschichte klar .....	152

<b>8. Auf dem besten Weg: Die Geburt eines neuen Kreislaufs .....</b>	<b>155</b>
Das Positive feiern.....	156
Eine neue, sichere Bindung .....	157
Risiken und neue Kreisläufe.....	158
Weg mit dem Alten und her mit dem Neuen .....	160
Beziehungsrituale.....	161
 Nachwort.....	 165
Literatur.....	167
Über die Autorinnen .....	169
Stimmen zu diesem Buch .....	171