

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Einführung</b> .....	1
1.1	Die Quellen meiner Arbeit und die Entwicklung des Modells.....	2
1.2	Handhabung des Buches.....	3
1.3	Praxisorientierung .....	4
1.4	Beratung und Therapie .....	5
1.5	Prozesssteuerungsverantwortung und die phänomenologische Grundhaltung .....	8
1.6	Das Paarsetting – 2:1 oder 2:2?.....	11
1.7	Die Rolle des Therapeuten in der Paartherapie .....	14
1.8	Das Paargespräch in der Einzeltherapie.....	17
1.9	Übungsteil Einführung .....	18
	Literatur .....	22

## I Prozesssteuerung – das Modell im Überblick

2	<b>Prozesssteuerung</b> .....	25
2.1	Das Prozesssteuerungsmodell: Navigationstool auf hoher See .....	26
2.2	Was ist Prozesssteuerung? .....	29
2.3	Prozesssteuerung als schulenintegratives Metamodell .....	30
	Literatur .....	32

## II Themenfokus

3	<b>Das Thema: Worum geht es? Und worum geht es eigentlich?</b> .....	35
3.1	Vordergrund und Hintergrund .....	36
3.2	Das 4-Ebenen-Modell .....	39
3.2.1	Interaktionsebene.....	40
3.2.2	Paardynamik und Rollenorganisation .....	41
3.2.3	Paargeschichte.....	52
3.2.4	Herkunftsthemen.....	54
	Literatur .....	56

## III Tiefungsfokus

4	<b>Die drei Dimensionen des Paarprozesses</b> .....	61
5	<b>Regulation</b> .....	67
5.1	Regulation als innerpsychischer Prozess (Das Erleben der Patient*innen/des Paars).....	69
5.1.1	Perspektive 1 – Emotionsregulation .....	70
5.1.2	Perspektive 2 – Regulation und strukturelles Integrationsniveau .....	76

5.1.3	<b>Perspektive 3 – Regulation und Stabilisierung der Beziehungsräume:</b>	
	Mein Raum, Dein Raum, Unser Raum .....	84
5.2	<b>Regulation als therapeutischer Interventionsfokus.....</b>	88
5.2.1	Up-Regulation .....	89
5.2.2	Down-Regulation.....	99
5.2.3	Allgemeine Interventionen zur Regulation.....	123
5.3	<b>Sonderfälle der Regulation.....</b>	125
5.3.1	Trennungsambivalenz und Außenbeziehungen.....	125
5.3.2	Sucht, Suizidalität, Manie, Psychosen, schwere Depressionen.....	128
5.3.3	Neurodiverse Themen: AD(H)S und Autismusspektrumsstörung .....	130
5.3.4	Traumata .....	131
5.3.5	Polyamore Beziehungen als Sonderfall der Regulation.....	132
5.4	<b>Praktischer Übungsteil Regulation .....</b>	135
5.4.1	Verzeichnis Anleitungen und Übungen in Kap. 5 .....	135
5.4.2	Weitere praktische Übungen zur Regulation.....	136
5.5	<b>Strukturniveau und Paartypen.....</b>	140
5.6	<b>Exkurs: Paare und „Persönlichkeitsstörung“ – Prozesssteuerung auf schmalem Grat.....</b>	142
5.7	<b>Die therapeutische Rolle bei der Regulation.....</b>	145
	Literatur .....	149
6	<b>Klärung .....</b>	151
6.1	<b>Der große Fallstrick.....</b>	153
6.2	<b>Klärung der äußeren Beziehung .....</b>	155
6.2.1	Systemische Fragetechniken .....	155
6.2.2	Timeline-Arbeit .....	159
6.2.3	Versöhnungsarbeit – Verletzungen aufarbeiten.....	162
6.2.4	Genogrammarbeit .....	166
6.2.5	Klärung und Verantwortung .....	167
6.3	<b>Klärung der inneren Beziehung: Innere-Anteile-Arbeit mit Paaren .....</b>	169
6.3.1	Unterschiede zwischen Paar- und Einzelsetting .....	170
6.3.2	Keep it simple: Das Drei-Felder-Schema.....	172
6.3.3	Selbstkontakt und der Bezug zu den drei Dimensionen der Prozesssteuerung.....	176
6.3.4	Was ist ein Anteil?.....	178
6.3.5	Innere Anteile: Beschützer und Beschütztes.....	179
6.3.6	Der Fokusanteil .....	181
6.3.7	Anteile externalisieren und symbolisieren .....	182
6.3.8	Den Fokusanteil auswählen .....	185
6.3.9	Selbstqualitäten.....	187
6.3.10	Selbstkontakt herstellen .....	188
6.3.11	Arbeit mit Beschützern .....	189
6.3.12	Arbeit mit verletzten Anteilen: das Beschützte integrieren.....	193
6.3.13	Prozesssteuerung der Anteilarbeit mit Paaren .....	197
6.3.14	Absprachen und Transfer in den Alltag.....	200
6.4	<b>Die therapeutische Rolle bei der Klärung .....</b>	201
	Literatur .....	203

<b>7</b>	<b>Intimität .....</b>	205
7.1	<b>Die besondere therapeutische Verantwortung gegenüber dem Raum der Intimität.....</b>	208
7.1.1	Verantwortung für die „Tiefungsabstinenz“ gemäß der therapeutischen Grundregel.....	208
7.1.2	Verantwortung und Respekt gegenüber dem, was Intimität ist – und was <i>nicht</i> .....	208
7.1.3	Verantwortung gegenüber der Verletzlichkeit.....	209
7.1.4	Verantwortung gegenüber der Integration .....	210
7.1.5	Verantwortung gegenüber dem Timing: Früchte pflücken wenn sie reif sind.....	211
7.1.6	Verantwortung gegenüber dem was sich zeigen will: zur Seite treten, damit es sich ereignen kann .....	211
7.2	<b>Intimität und Bindungserfahrung .....</b>	212
7.3	<b>Intimität und Sexualität .....</b>	213
7.4	<b>Intimität – ein Weg des Herzens .....</b>	213
7.5	<b>Den Raum halten.....</b>	215
7.6	<b>Intimität 2.0 .....</b>	218
7.7	<b>Übungsteil Intimität .....</b>	218
7.8	<b>Die therapeutische Rolle in der Intimität.....</b>	225
	Literatur .....	227
<b>8</b>	<b>Integration der drei Dimensionen .....</b>	229
8.1	<b>Mit den drei Dimensionen navigieren .....</b>	230
8.2	<b>Grundsatz der Fehlerfreundlichkeit .....</b>	236
8.3	<b>Übersicht: Vergleich der drei Dimensionen .....</b>	238
	Literatur .....	239
<b>Serviceteil</b>		
	Abschließendes Fazit: Gemeinsam wachsen .....	242