

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	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	Prozesssteuerung	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	Das Thema: Worum geht es? Und worum geht es <i>eigentlich</i>?	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	Die drei Dimensionen des Paarprozesses	61
5	Regulation	67
5.1	Regulation als innerpsychischer Prozess (Das Erleben der Patient*innen/des Paares).....	69
5.1.1	Perspektive 1 – Emotionsregulation	70
5.1.2	Perspektive 2 – Regulation und strukturelles Integrationsniveau	76

5.1.3	Perspektive 3 – Regulation und Stabilisierung der Beziehungsräume: Mein Raum, Dein Raum, Unser Raum	84
5.2	Regulation als therapeutischer Interventionsfokus	88
5.2.1	Up-Regulation	89
5.2.2	Down-Regulation	99
5.2.3	Allgemeine Interventionen zur Regulation	123
5.3	Sonderfälle der Regulation	125
5.3.1	Trennungsambivalenz und Außenbeziehungen	125
5.3.2	Sucht, Suizidalität, Manie, Psychosen, schwere Depressionen.....	128
5.3.3	Neurodiversitätsthemen: AD(H)S und Autismusspektrumsstörung	130
5.3.4	Traumata	131
5.3.5	Polyamore Beziehungen als Sonderfall der Regulation.....	132
5.4	Praktischer Übungsteil Regulation	135
5.4.1	Verzeichnis Anleitungen und Übungen in Kap. 5	135
5.4.2	Weitere praktische Übungen zur Regulation.....	136
5.5	Strukturniveau und Paartypen	140
5.6	Exkurs: Paare und „Persönlichkeitsstörung“ – Prozesssteuerung auf schmalem Grat	142
5.7	Die therapeutische Rolle bei der Regulation	145
	Literatur	149
6	Klärung	151
6.1	Der große Fallstrick	153
6.2	Klärung der äußeren Beziehung	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	Klärung der inneren Beziehung: Innere-Anteile-Arbeit mit Paaren	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 Anteilearbeit mit Paaren	197
6.3.14	Absprachen und Transfer in den Alltag.....	200
6.4	Die therapeutische Rolle bei der Klärung	201
	Literatur	203

7	Intimität	205
7.1	Die besondere therapeutische Verantwortung gegenüber dem Raum der Intimität.....	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	Intimität und Bindungserfahrung	212
7.3	Intimität und Sexualität	213
7.4	Intimität – ein Weg des Herzens.....	213
7.5	Den Raum halten	215
7.6	Intimität 2.0	218
7.7	Übungsteil Intimität	218
7.8	Die therapeutische Rolle in der Intimität.....	225
	Literatur	227
8	Integration der drei Dimensionen	229
8.1	Mit den drei Dimensionen navigieren	230
8.2	Grundsatz der Fehlerfreundlichkeit	236
8.3	Übersicht: Vergleich der drei Dimensionen	238
	Literatur	239
	Serviceteil	
	Abschließendes Fazit: Gemeinsam wachsen	242