

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort..... | 9 |
| Dank | 11 |
| 1. Einführung: Für wen haben wir dieses Buch geschrieben?..... | 13 |
| 1.1 Was ist Emotionsfokussierte Therapie (EFT) für Paare?..... | 14 |
| 1.2 Wie wird Ihnen dieses Buch helfen? | 15 |
| 1.3 Wie sollten Sie dieses Buch benutzen? Was können Sie tun, um sich selbst und Ihrer Beziehung zu helfen?..... | 16 |
| 1.4 LOVE-Gespräche | 17 |
| 1.5 Die Grenzen dieses Buches | 21 |
| 2. Was ist mit uns passiert? | |
| Drei typische problematische Interaktionsmuster..... | 23 |
| 2.1 Protest-Rückzug, um zusammenzubleiben..... | 24 |
| 2.2 Laut werden, um Gehör zu finden | 31 |
| 2.3 Konflikte um jeden Preis vermeiden | 32 |
| 3. Die Bindung in Paarbeziehungen: die beste Überlebenschance..... | 37 |
| 3.1 Eine kurze Geschichte der Bindungstheorie..... | 38 |
| 3.2 Sicherer Hafen und sichere Basis | 39 |
| 3.3 Liebesbeziehungen als Bindung..... | 40 |
| 3.4 Was Partner wirklich voneinander brauchen | 42 |
| 3.5 Die emotionale Bindung entwickeln | 45 |
| 4. Du und ich: Was gibt vor, wer und wie wir in Paarbeziehungen sind? | 47 |
| 4.1 Überzeugungen und Erwartungen, die Sie an Bindungsbeziehungen herantragen..... | 47 |
| 4.2 Was entscheidet über unsere Antworten auf die beiden elementaren Fragen in Beziehungen? | 50 |
| 4.3 Mit „weniger als ideal“ umgehen lernen..... | 53 |

| | |
|---|-----|
| 5. Emotionen: Wie wir lernen, unsere Gefühle zu verstehen | 57 |
| 5.1 Wie Emotionen uns das Überleben erleichtern | 58 |
| 5.2 Geschlechtsspezifische Unterschiede im emotionalen Erleben und im Ausdruck von Emotionen | 60 |
| 5.3 Emotionen stehen im Zentrum Ihres Beziehungstanzes | 61 |
| 5.4 Was geschieht, wenn wir unsere Kernemotionen ignorieren? | 63 |
| 5.5 Reaktive Emotionen | 66 |
| 5.6 Nehmen Sie sich Zeit für das gemeinsame Gespräch | 74 |
| | |
| 6. Mehr über Emotionen: Welche Gefühle empfinden wir?..... | 77 |
| 6.1 Glück, Freude und Liebe | 77 |
| 6.2 Traurigkeit..... | 81 |
| 6.3 Wut | 84 |
| 6.4 Furcht..... | 87 |
| 6.5 Ihre Kernemotionen sind für Ihren Partner nicht immer klar zu erkennen: Welche Emotionen zeigen Sie? | 91 |
| | |
| 7. Schwierigere Emotionen: Verachtung, Verletzung, Scham, Schuldgefühle und Eifersucht..... | 103 |
| 7.1 Verachtung | 103 |
| 7.2 Verletzung | 106 |
| 7.3 Schuld- und Schamgefühle..... | 108 |
| 7.4 Fredericka und Monty: eine Geschichte über wiedergefundene Liebe..... | 111 |
| 7.5 Eifersucht..... | 118 |
| | |
| 8. Sicherheit in der Paarbeziehung setzt gute Absichten voraus | 123 |
| 8.1 Die Bindungsabsichten entdecken..... | 124 |
| 8.2 Das Ende der Endlosschleife | 127 |
| | |
| 9. Die Bindung wiederherstellen..... | 131 |
| 9.1 Woran erkennen Sie, dass Sie bereit sind, Ihre Beziehung zu vertiefen? | 132 |
| 9.2 Anleitung zur Entwicklung einer sicheren Paarbindung | 135 |
| 9.3 Janine und Brad: gemeinsam Sicherheit aufbauen..... | 135 |
| 9.4 Bindungsgespräche: sich tiefer auf Kernemotionen und -bedürfnisse einlassen | 141 |

| | |
|---|-----|
| 10. Verletzungen in der Beziehung: | |
| Wie können wir den Schaden wiedergutmachen?..... | 157 |
| 10.1 Affären und andere verletzende Ereignisse..... | 157 |
| 10.2 Verletzungen bewältigen..... | 159 |
| 10.3 Das Unverzeihliche verzeihen..... | 166 |
| 10.4 Zwei abschließende Anmerkungen..... | 172 |
| 11. Geschichten über Veränderungen | 179 |
| 11.1 Angela und Denise: Zugehörigkeit finden..... | 179 |
| 11.2 Yuko und Michael: des Verfolgens überdrüssig | 183 |
| 11.3 Raphael und Matthew: Wir sind so unterschiedlich, sind wir kompatibel?..... | 187 |
| 12. Die Intimität schützen und die Sexualität wiederbeleben | 193 |
| 12.1 Im Einklang mit sich selbst bleiben..... | 193 |
| 12.2 Ihre Beziehung hat oberste Priorität | 195 |
| 12.3 Sich über langjährige unterschiedliche Ansichten verständigen | 197 |
| 12.4 Sexuelle Intimität schützen und bewahren..... | 201 |
| 13. Nach vorn blicken: sich auf Übergangsphasen vorbereiten..... | 211 |
| 13.1 Rekapitulation unserer Schritte | 211 |
| 13.2 Was ist zu tun, wenn wir in alte Muster zurückfallen? | 213 |
| 13.3 Künftige Übergänge gemeinsam bewältigen | 214 |
| 13.4 Entwicklungsmeilensteine im Lebenszyklus der Familie | 216 |
| Schlussbemerkung | 229 |
| Anmerkungen..... | 231 |