

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
1. EFT und Paartherapie	15
1.1 Die Entwicklungsgeschichte der EFT.....	18
1.2 Emotionsfokussierte Therapie.....	26
1.3 Worin unterscheidet sich EFT von anderen Ansätzen?.....	27
1.4 Die Wurzeln der emotionsfokussierten Theorie der Veränderung.....	30
1.5 EFT in der Übersicht.....	31
1.6 Der Veränderungsprozess.....	33
Momentaufnahmen eines typischen Veränderungsprozesses.....	34
2. EFT: Liebe aus der Sicht der Bindungstheorie	37
2.1 Die Sichtweise der EFT auf die Liebe zwischen erwachsenen Menschen ...	37
2.2 Die zehn Grundprinzipien der Bindungstheorie.....	38
2.3 Erwachsenenbindung – eine Anmerkung.....	44
2.4 Bindung als integrative Perspektive.....	46
2.5 Veränderungen der Bindung.....	48
2.6 Die Bedeutung der Bindungstheorie für die Paartherapie.....	49
3. EFT und die Theorie der Veränderung: Intra- und interpsychisch	52
3.1 Die experientielle Sichtweise – das innere Erleben verändern.....	53
3.2 Systemtheorie: Interaktionsmuster verändern.....	57
3.3 Die Zusammenführung systemischer und experientieller Perspektiven....	59
3.4 Zusammenfassung: Die Prämissen der EFT.....	61
4. Die Grundlage der EFT-Interventionen:	
Emotionen und der „EFT-Tango“	63
4.1 Den Erlebensspielraum erweitern und Tänze gestalten.....	63
4.2 Die Schlüsselrolle der Empathie.....	65
4.3 Aufgabe 1: Ein therapeutisches Bündnis schließen und aufrechterhalten ..	67
4.4 Aufgabe 2: Emotionen erschließen und umformulieren.....	71
Emotionen in der EFT.....	71
Emotionen in Paarbeziehungen.....	73
4.5 Auf welche Emotion sollte man sich zuerst fokussieren?.....	77

	Beispiel: Emotionen zusammenfügen	82
4.6	Der EFT-Tango: Sich selbst und das Beziehungssystem verändern	85
	Tango-Move 1: Den gegenwärtigen Prozess spiegeln	86
	Tango-Move 2: Die Affektelemente zusammenfügen und vertiefen	88
	Tango-Move 3: Engagierte Begegnungen choreografieren	92
	Tango-Move 4: Die Begegnung prozessieren	93
	Tango-Move 5: Integrieren und Validieren	94
	Die therapeutische Haltung im EFT-Tango	96
5.	Die elementaren Mikrotechniken in der EFT:	
	Experientiell und systemisch	98
5.1	Mikrotechniken und -interventionen für Aufgabe 2:	
	Emotionen erschließen, regulieren und umstrukturieren	98
	1. Spiegeln	98
	2. Validieren	99
	3. Evokatives Antworten: Spiegeln und fragen	100
	4. Hervorheben	102
	5. Empathische Vermutung / Interpretation	104
	6. Disquisition	106
	7. Selbstoffenbarung	108
5.2	Aufgabe 3: Interaktionen zu einer positiven Verbindung	
	umstrukturieren	109
	1. Interaktionen nachverfolgen und spiegeln	109
	2. Neurahmen	112
	3. Interaktionen umstrukturieren und neu gestalten	114
5.3	Techniken für therapeutische Sackgassen	119
	Diagnostische Bilder und Narrative	120
5.4	Einzelsitzungen	121
5.5	Zusammenfassung	122
5.6	Wie Interaktionen ausgeführt werden	124
	Wiederkehrende Prozesse und Interventionen	126
6.	Assessment: Wie klingt die Musik, was ist das für ein Tanz?	127
6.1	Prozessziele	128
6.2	Der Therapieprozess	130
	Persönliche Meilensteine, bestimmende Vorkommnisse	
	und Verletzungen	131

	Meilensteine in der Interaktion	132
6.3	Einzel Sitzungen	134
6.4	Therapeutische Prozesse	135
	Therapeutische Marker	135
	Intrapsychische Marker	135
	Interpersonelle Marker	136
6.5	Interventionen	137
6.6	Der EFT-Tango in den ersten Sitzungen	138
	Tango-Move 1: Den gegenwärtigen Prozess spiegeln	138
	Tango-Move 2: Die Affektelemente zusammenfügen und vertiefen	139
6.7	Mikrointerventionen in Anfangssitzungen	140
	1. Spiegeln	140
	2. Validieren	141
	3. Evokativ spiegeln und fragen	141
	4. Interaktionen nachverfolgen und spiegeln	142
	5. Neurahmen	143
6.8	Der Paarprozess am Ende der Anfangssitzungen	143
7.	Die Musik verändern hin zu Deeskalation und Stabilisierung	145
7.1	Marker der Phase 1	147
7.2	Wie sieht der EFT-Tango in dieser Therapiephase normalerweise aus? ...	148
7.3	Mikrointerventionen	151
	1. Validieren	151
	2. Evokatives Spiegeln und Fragen	152
	3. Hervorheben	153
	4. Empathisches Vermuten	153
	5. Interaktionsmuster und Teufelskreise nachverfolgen und spiegeln	155
	6. Das Problem im Kontext des Kreislaufs umdeuten	155
7.4	Zustand und Prozess des Paares am Ende von Phase 1	156
	Das Ende von Phase 1: Momentaufnahme und Übung	160
8.	Anfang von Phase 2: Vertiefung des Engagements füreinander	162
8.1	Marker	165
8.2	Beispiel für den EFT-Tango in Phase 2	168
8.3	Mikrointerventionen	170
	1. Evokatives Nachfragen	170
	2. Hervorheben	171

3. Empathische Vermutungen	173
4. Interaktionen umstrukturieren	176
8.4 Der Paarprozess am Ende von Phase 2	177
9. In Reichweite: Sichere Verbundenheit	182
9.1 EFT-Veränderungsereignisse in Phase 2: Wiedereinbinden und Erweichen	182
9.2 Marker	185
9.3 Der Tango in den Veränderungsereignissen der Phase 2: Wiedereinbinden und Erweichen	186
9.4 Interventionen	187
Evokative Resonanz: Spiegeln und fragen	188
Empathische Vermutungen anstellen	189
Den Kreislauf nachverfolgen und spiegeln	189
Beispiel	190
Neurahmen	190
Interaktionen umstrukturieren	191
9.5 Veränderungsereignisse	192
Wiedereinbinden der Rückzügler*innen	193
Erweichen	194
10. Phase 3: Die Konsolidierung einer sicheren Basis	197
10.1 Der Anfang von Phase 3	197
10.2 Marker am Beginn der Konsolidierung	199
10.3 Neue Positionen, Geschichten und Visionen konsolidieren	200
10.4 Marker am Ende der Therapie	201
10.5 Interventionen in der Konsolidierungsphase	202
Neue Muster und Reaktionen spiegeln und validieren	202
Evokative Reaktion	202
Neurahmen	203
Interaktionen umstrukturieren	203
10.6 Der Paarprozess am Ende der Therapie	204
10.7 Eine sicherere Verbundenheit fördern und erhalten	206
11. Der optimale Umgang mit Problemen während der Therapie	208
11.1 Für welche Menschen / Paare ist EFT besonders geeignet und für welche nicht?	208

11.2	Wann ist EFT kontraindiziert?	212
11.3	Wie geht EFT im Allgemeinen mit Diversität um?	213
11.4	Wie gehen wir mit Sackgassen in der Therapie um?	214
11.5	Wie gehen wir mit der Vergangenheit um?	216
11.6	Werden Emotionen in der EFT je eingedämmt?	217
11.7	Verändert sich auch der Mensch durch EFT?	219
11.8	Woher wissen wir, auf welche Emotion wir fokussieren sollten?	222
11.9	Wie entfaltet sich das emotionale Erleben in der EFT?	223
	Engagement erweitert Emotionen	223
	Eine neue Erfahrung und eine neue Geschichte durch bestimmte Interaktionsaufgaben	224
	Emotionale Verarbeitung geschieht von allein und geht eigene Wege.	225
	Anmerkung	226
11.10	Wie wird man EFT-Therapeut*in?	227
12.	EFFT: Emotionsfokussierte Familientherapie	231
12.1	Die Bindung umstrukturieren.	231
12.2	Grundlegende Ziele und Techniken	232
	Format.	233
	Voraussetzungen und Kontraindikationen	234
12.3	Die ersten Sitzungen (1–2)	234
	Der Ablauf der Sitzungen	235
12.4	Erstes Fallbeispiel einer EFFT: Ich will dich doch nur beschützen.	236
	Eine typische Sitzung	238
12.5	Unterschiede zwischen emotionsfokussierter Paar- und Familientherapie	242
12.6	Zweites Fallbeispiel einer EFFT: Halt mich fest, bevor ich gehe	244
12.7	EFFT aktuell	250
13.	Beziehungstraumata und Bindungsverletzungen Vergebung und Versöhnung	252
14.	Fallbeispiel: Phase 1 auf einem EFT-Basistraining	259
15.	Fallbeispiel: Phase 2 einer emotionsfokussierten Paartherapie	279
15.1	Eine EFT-Sitzung während der 2. Phase	281
15.2	Der Tsunami der Missbilligung	294

Nachwort 297

Anhang 303

Lernressourcen für EFT 303

Programme zur Beziehungsedukation..... 303

Bibliografie 305

Literaturempfehlungen 317

Index 321