

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 Einzelsitzungen	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 für einander	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 Beziehungseduaktion	303
Bibliografie	305
Literaturempfehlungen	317
Index	321