

Inhalt

Vorwort von Katharina Klees	9
Vorwort.....	13
1. Der Ansatz Partnerschule	17
1.1 Partei ergreifen oder Verbindendes betonen?	17
1.2 Welche therapeutischen Ansätze eignen sich für die Arbeit mit Paaren?.	21
1.2.1 Wirksamkeit therapeutischer Ansätze.....	21
1.2.2 Konsequenzen für die Partnerschule: Emotionsfokussiert und schematherapeutisch	23
1.3 Warum ist es so schwierig, sich als Paar Hilfe zu suchen?	25
1.3.1 Scham	25
1.3.2 Stolz	26
1.4 Was brauchen Paare? Was suchen sie? Was fehlt ihnen?	30
1.4.1 „Ich bin dir ein Anderer“	30
1.4.2 Nähe, Sicherheit, Verbindung und Entwicklung	31
1.4.3 Wie sich Paare daran hindern, das zu bekommen, was sie suchen und brauchen	33
1.5 Partnerschaft auf Augenhöhe: Ideal oder Möglichkeit?	37
1.5.1 Das Selbst: Stabil oder instabil?	37
1.5.2 Innere Modelle und Schemata	38
1.5.3 Vom Sinn der Vermeidungsschemata.....	42
1.6 Maladaptive Emotionen oder: Tun wir eigentlich das, was wir wollen? ...	46
1.6.1 Domäne I: Abgetrenntheit und Ablehnung.....	49
1.6.2 Domäne II: Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung.....	49
1.6.3 Domäne III: Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzungen.....	50
1.6.4 Domäne IV: Übertriebene Außenorientierung und Fremdbezogenheit ..	51
1.6.5 Domäne V: Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit.....	52
1.7 Bindungsstile im Erwachsenenalter.....	54
1.8 Die Bedeutung der impliziten Beziehungsgestaltung für die Emotionsregulierung in nahen Beziehungen und ihre Veränderung.....	57
1.9 Selbstwirksamkeit – der Schlüssel zur Selbstwerterhöhung und zum Selbstwertschutz	60
1.10 In der Therapie Erfahrungen ermöglichen	62

2.	Die Partnerschule als Paartherapie im Integrativen Verfahren	67
2.1	Besonderheiten der Integrativen Therapie (IT).....	67
2.2	Wege der Selbstermächtigung durch Inbesitznahme des musischen Raums	71
2.2.1	Das bio-psycho-sozial-ökologische Paradigma	72
2.2.2	Jeder Mensch ist ein Künstler!.....	73
2.2.3	Die Hypnose als Induktion neuen Spürens, Fühlens, Denken und Handelns.....	74
2.2.4	Imaginationen.....	76
2.3	Willkommenskultur in der Partnerschule	77
3.	Die fünf Module der Partnerschule.....	81
3.1	Fünf miteinander verschränkte Module – ein Überblick	81
3.2	Die Partnerschule: Die Dynamik eines aufsteigenden und dennoch zirkulär sich wiederholenden Prozesses	84
3.3	Feste Reihenfolge (Kanon) oder flexibler Einsatz von Übungen?	89
4.	Die Praxis	93
4.1	Modul 1: Beziehungsaufbau und Diagnostik	93
4.1.1	Homepage und Terminvereinbarung.....	94
4.1.2	Informationsschreiben zum Ablauf.....	95
4.1.3	Das erste Gespräch	97
4.1.4	Übung: Mein Standpunkt verändert die Sichtweise.....	103
4.1.5	„Erste-Hilfe-Koffer“ für Paare in Stresssituationen	104
4.1.6	Selbstwirksamkeit wahrnehmen und die Achtsamkeit stärken	106
4.1.7	Gefühle benennen lernen und ihnen auf die Spur kommen.....	108
4.1.8	Imagination: Der Leuchtturm – Wegweiser in dunkler Nacht	111
4.1.9	Fragebogen zur subjektiven Einschätzung der partnerschaftlichen Situation	113
4.1.10	Paarinterview zur Beziehungsgeschichte (PIB): Standard für das zweite Gespräch mit einem Paar	115
4.1.11	Die Standübung	119
4.1.12	Imagination: Mein eigener Raum	124
4.1.13	Induktionshypnose: Das Paar auf der Bühne – implizite Diagnostik mithilfe einer Plastik	128
4.1.14	Wertschätzungsübung: Danke sagen – wie geht das?	132

4.2	Modul 2: Verständnis fördern. Zur Bedeutung individueller früher Beziehungserfahrungen.....	135
4.2.1	Induktionshypnose: Zugang zu den Arbeitsmodellen für eine nahe Beziehung	136
4.2.2	Erwachsenen-Bindungs-Interview (AAI).....	145
4.2.3	Arbeitsblatt Schemata und Schemabewältigung	146
4.2.4	Übung: Mit einem liebevollen Blick das Gesicht des Partners betrachten	152
4.2.5	Imagination: Der Zauberschlüssel	153
4.2.6	Übung: Ich halte dich in meinen Händen – ich liege in deinen Händen.....	155
4.2.7	Übung: Sich durch Berühren Gutes tun	156
4.2.8	Übung: Ich bin für dich da, wenn es schwer ist.....	157
4.2.9	Übung: Ich bin ich, und du bist du – zusammen sind wir ein Wir.....	158
4.2.10	Übung: Selbstschädigende Kognitionen bzw. Erwartungen dechiffrieren	159
4.2.11	Imagination: Meine inneren Stärken.....	161
4.2.12	Dankbarkeit – eine unterschätzte Kompetenz für angenehme Gefühle	164
4.3	Modul 3: In Verbundenheit wachsen.....	166
4.3.1	Zürcher Ressourcen Modell (ZRM*)	167
4.3.2	Das spiegelnde Resonanzgespräch	169
4.3.3	Imagination: Das macht mich aus, ich bin attraktiv und liebenswert	173
4.3.4	Übung: Ich stehe zu meinen Wünschen und Bedürfnissen, und ich teile sie dir mit	177
4.3.5	Imagination: Was ich ausstrahle, strahlt auf mich zurück	179
4.3.6	Psychoedukation: Ich bin dir ein Anderer.....	182
4.3.7	Psychoedukation: Was ist ein gelungener Dialog?.....	185
4.4	Modul 4: Sexualität – ein Ort der Lust und Kraftquelle	187
4.4.1	Die Erstarrung auflösen und in der Zwischenleiblichkeit in den Fluss kommen	187
4.4.2	Fragebogen: Erster Zugang zum Thema Sexualität	194
4.4.3	Psychoedukation: Sexualität als Ressource eines Paars.....	196
4.4.4	Imagination: Im Herzen aufräumen und Platz schaffen	198
4.4.5	Imagination: Ich bin schön	201

4.4.6	Imagination: Mein Herz und mein Geschlecht im Gespräch.....	203
4.4.7	Übung: Achtsame Berührung	206
4.4.8	Imagination: Innerer Mann – innere Frau	208
4.5	Modul 5: Die Partnerschule bringt Paare in Bewegung (Renate Lissy-Honegger).....	213
4.5.1	Einführung in die Arbeit mit dem Körper	213
4.5.2	Mit Abklopfen in Schwung kommen	218
4.5.3	Paarweise abklopfen.....	218
4.5.4	Vom Stehen ins Gehen kommen	219
4.5.5	Gehen	219
4.5.6	Innehalten	220
4.5.7	Mein Raum – dein Raum	221
4.5.8	In den Raum des Partners gehen.....	222
4.5.9	Nähe-Distanz-Übung	223
4.5.10	Öffnen und schließen.....	224
4.5.11	Spiegeln	226
4.5.12	Reise durch meinen Körper	227
4.5.13	Kraft, Widerstand und sich fallen lassen können.....	229
4.5.14	Stabübung – entschiedener Akteur und standhaftes Gegenüber	230
4.6	Abschluss der Paartherapie.....	233
4.6.1	Imagination: Ich bin ein Adler und ich fliege	233
4.6.2	Abschlussfragebogen.....	235
	Resümee und Ausblick.....	237
	Literatur.....	239
	Index	251