

Inhalt

Vorwort	7
1. Das Abenteuer beginnt.....	11
1.1 Hat Ihre Beziehung (noch) eine Chance?	11
1.2 Mein Weg zur traumasensiblen Paartherapie	12
1.3 Das Traum(a)-Haus-Konzept.....	14
1.4 Wie nutzen Sie das Traum(a)-Haus-Konzept?.....	15
1.5 Erfahrungen von Paaren.....	16
1.6 Retten Sie mit diesem Arbeitsbuch Ihre Beziehung	17
1.7 Wie Sie dieses Arbeitsbuch nutzen können	18
1.8 Eingangsfragen: Was mag der Grund Ihrer Krise(n) sein?	19
1.9 Test: Über welche Beziehungskompetenzen verfügen Sie als Paar?.....	22
1.10 Einschätzung Ihrer Partnerschaft	25
2. Uneinigkeit: Die Kelleretage	27
2.1 Der Beziehungsbewusstseinstest	29
2.2 Die vier apokalyptischen Reiter.....	32
2.3 Welche Bedeutung hat Streit für Ihre Beziehung?	33
2.4 „Sollen wir etwa alles unter den Teppich kehren?“	34
2.5 Eine Streit-Skizze erstellen	35
2.6 Ihre Streit-Skizze	37
2.7 Auswertung der Streit-Skizze.....	38
2.8 Ein Krisen-Skript erstellen	39
2.9 Auswertung des Krisen-Skripts.....	41
2.10 Welche Bedeutungen haben Emotionen während des Streits?	44
2.11 Was im Gehirn passiert, wenn Sie streiten	45
2.12 Wirkungsvoll Grenzen setzen.....	48
2.13 Vier Schritte der Grenzsetzung und des Streitausstiegs	49
2.14 Kontrollierter Streitausstieg	51
2.15 Der 14-Tage-Liebes-Tracker	52

3.	Die Kinderstuben erforschen	67
3.1	Das Emotions-Skript.....	67
3.2	Das Emotions-Skript der Frau.....	70
3.3	Das Emotions-Skript des Mannes.....	71
3.4	Wie erkennen Sie im Emotions-Skript Ihre Krisendynamik?	72
3.5	Emotions-Skript-Analyse und Beziehungssatz der Frau	74
3.6	Emotions-Skript-Analyse und Beziehungssatz des Mannes	75
3.7	Die Bedeutung der Beziehungssätze für Ihre Partnerschaft	76
3.8	Frieden in der Partnerschaft: Die Botschaft der Beziehungssätze.....	77
3.9	Den Aufruhr der Emotionen bewältigen	80
3.10	Die Trigger-Übung	81
3.11	Schmetterlings-EMDR.....	83
3.12	Die sieben magischen goldenen Regeln.....	87
4.	Die Heilungsebene erklimmen	91
4.1	Paardynamik im Quadrat	92
4.2	Die vier inneren Anteile bestimmen.....	92
4.3	Beziehungsmuster: Vier innere Anteile der Frau.....	95
4.4	Beziehungsmuster: Vier innere Anteile des Mannes.....	96
4.5	Ihre Paardynamik verstehen: Der Liebestypentest.....	97
4.6	Krisendynamik unter der Lupe: Der emotionale Grundkonflikt.....	98
4.7	Beide Beziehungsmuster zusammenbringen.....	110
4.8	Die Dramaturgie Ihrer Paarkonflikte	111
4.9	Die Krisendynamik Ihrer verbundenen Beziehungsmuster	112
4.10	Beziehungssätze nach Liebestypen	113
4.11	Schnittmuster: 25 Liebestyp-Konstellationen	116
4.12	Tragödie benannt – Tragödie gebannt.....	118
4.13	Die Schattenüberwindungsübung.....	120
4.14	Ihre Traum(a)-Haus-Collage mit allen Methoden.....	129
5.	Bewusste Liebe.....	131
5.1	Emotionen, Entscheidungen und die Folgen	131
5.2	Ihre innere Stimmigkeit mit der Resonanzskala messen	132
5.3	Eine gute Entscheidungskultur – das A & O der Liebe.....	134
5.4	Das strukturierte Beziehungsgespräch – Ablauf	136
5.5	Ihr Liebesvertrag.....	139
5.6	Ihr Paar-Diplom.....	143
6.	Beziehungsexperten – ein Schlusswort.....	145
6.1	Die zwölf Regeln des Traum(a)-Hauses	146
6.2	Grenzen und Chancen	147
	Literatur	149