

Inhalt

Einleitung für Therapeuten 9

Einleitung für Paare 16

Verbindungsritual 19

WOCHE 1 – Wer sind wir?

Erforschen, wer wir als Paar sind

- 1 | Sich verlieben 23
- 2 | Freundschaft 29
- 3 | Zuwendung und Zuneigung 35
- 4 | Akzeptieren 41
- 5 | Empathie 47
- 6 | Emotionale Intimität 53
- 7 | Rituale 59
- | Zusammenfassung 64

WOCHE 2 – Wer bin ich?

Erforschen Sie, wer Sie und Ihr Partner sind
und was Sie beide in die Beziehung einbringen

- 8 | Kindheit 67
- 9 | Rollen in der Ursprungsfamilie 73
- 10 | Temperament 79
- 11 | Einflüsse 85
- 12 | Spiritualität 91
- 13 | Werte 97
- 14 | Wie ich denke 103
- | Zusammenfassung 109

WOCHE 3 – Wie »funktionieren« wir?

Die Dynamiken unserer Beziehung erforschen

- 15 | Wie wir kommunizieren 113
- 16 | Konflikt 119
- 17 | Defensivität 125
- 18 | Sexuelle Intimität 131
- 19 | Vertrauen 137
- 20 | Treue und Grenzen 143
- 21 | Elternschaft 149
- 22 | Im Einklang bleiben 155
- ▶ | Zusammenfassung 161

WOCHE 4 – Was wollen wir?

Gemeinsam an der Stärkung
unserer Beziehung arbeiten

- 23 | Romantische Liebe 165
- 24 | Freude und Dankbarkeit 171
- 25 | Respekt 177
- 26 | Sich-Entschuldigen und Vergeben 183
- 27 | Herausforderungen, Rückschläge
und Verluste 189
- 28 | Beziehungs-Sparkonten 195
- 29 | Unser Lebensweg in Vergangenheit,
Gegenwart und Zukunft 199
- 30 | Verbunden bleiben 205
- ▶ | Auffrischungssitzung 211

Über die Autorin 213

Literatur 215