

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung .....</b>	<b>1</b>
<b>1      Beziehungsqualität und Partnerschaftskonflikte .....</b>	<b>3</b>
1.1     Die Suche nach dem Beziehungsglück .....	3
1.2     Folgen von Partnerschaftskonflikten .....	4
1.3     Bedeutung der Kommunikationsqualität für die Beziehung .....	7
1.3.1     Problembereiche und Problembelastung .....	7
1.3.2     Interaktionsqualität als Prädiktor des Eheverlaufs .....	9
1.3.3     Kommunikationsmuster zufriedener und unzufriedener Paare .....	10
1.3.4     Wachsende Anforderungen an die partnerschaftliche Interaktion .....	10
<b>2      Erklärungsmodelle zur Paarinteraktion .....</b>	<b>12</b>
2.1     Reziprozitätsannahmen .....	13
2.2     Zwangsprozess .....	14
2.3     Kognitive Verzerrungen .....	16
2.4     Das Balance-Modell von Gottman .....	19
<b>3      Diagnostik und Indikation:                 Wie steht es mit der Partnerschaft? .....</b>	<b>23</b>
3.1     Partnerschaftsfragebogen (PFB) .....	23
3.2     Problemliste (PL) .....	24
3.3     Indikationen und Kontraindikationen .....	25
<b>4      Praktische Umsetzung und Therapie .....</b>	<b>27</b>
4.1     Grundlagen der Paartherapie .....	27
4.1.1     Das Besondere der Paartherapie .....	27
4.1.2     Therapeutische Beziehung .....	27
4.1.3     Das Paargespräch .....	28
4.1.4     Hilfe zur Problembewältigung und Klärungsperspektive .....	29
4.1.5     Sozialrechtliche Bedingungen .....	30
4.2     Das Filter-Katalysator-Modell – Den Dialog in Gang bringen .....	31
4.2.1     Spezielle therapeutische Gesprächsführung .....	31
4.2.2     Voraussetzungen für Verständnis .....	33

## VI Inhaltsverzeichnis

4.2.3	Steuerung des Therapiegesprächs .....	33
4.2.4	Einfache Regeln und Vorgaben als Gesprächshilfe .....	34
4.2.5	Erlebensebenen eröffnen – Konzept der Multimodalen Mitteilung (MMM) .....	37
4.2.6	Interventionsmöglichkeiten zur Anwendung von Gesprächsregeln .....	38
4.2.7	Vorteile dieses Vorgehens .....	46
4.2.8	Basisinterventionen für den angeleiteten Paardialog .....	47
4.2.9	Arbeiten mit dem inneren Dialog .....	49
4.3	Ziele und Verlauf der Paartherapieeinheiten .....	50
4.3.1	Nutzung der probatorischen Sitzungen .....	50
4.3.2	Kurzbeschreibung der Einheiten .....	51
4.4	Detaillierter Ablauf der Paartherapieeinheiten .....	57
4.4.1	Einheiten 1 und 2: Fehler und Möglichkeiten der Paarkommunikation sowie unangenehme Gefühle äußern (Teil 1) .....	57
4.4.2	Einheiten 3 und 4: Unangenehme Gefühle äußern (Teil 2) .....	63
4.4.3	Einheiten 5 und 6: Probleme lösen und angenehme Gefühle äußern .....	68
4.4.4	Einheiten 7 und 8 – Option 1: Veränderungen und Neuorientierungen .....	72
4.4.5	Einheiten 7 und 8 – Option 2: Notfallstrategien .....	75
4.4.6	Einheit 9: Gemeinsame Gesprächskultur .....	78
4.4.7	Das eigene Stresserleben – ein Beispiel für weitere Paarthemen .....	79
<b>5</b>	<b>Erweiterungen und Besonderheiten .....</b>	<b>83</b>
5.1	Die Paartrainings EPL, KEK, KOMKOM und Paarlife .....	83
5.2	Die KOMKOM-Trainer-Fortbildung .....	86
5.3	Nutzung anderer Medien .....	88
<b>6</b>	<b>Evidenzlage und wissenschaftliche Beurteilung .....</b>	<b>92</b>
6.1	Zur Wirksamkeit von Paartherapie .....	92
6.2	Evidenzlage der Paartrainings .....	94
<b>7</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>98</b>
<b>8</b>	<b>Kompetenzziele und Prüfungsfragen .....</b>	<b>103</b>

<b>9</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>106</b>
	Arbeitsblatt: Beispiele für destruktive Kommunikation .....	106
	Arbeitsblatt: Beispiel negative Eskalation .....	107
	Arbeitsblatt: Rollenspielthemen .....	108
	Arbeitsblatt: Richtiges Sprechen .....	109
	Arbeitsblatt: Richtiges Zuhören .....	110
	Reflexionsblatt: Eigenes Konfliktthema .....	111
	Reflexionsblatt: Probleme lösen .....	112
	Reflexionsblatt: Lösungen und Erleichterungen .....	114
	Reflexionsblatt: Was tut mir gut an dir? .....	115
	Reflexionsblatt: Gegenseitige Verwöhnung .....	116
	Reflexionsblatt: Veränderungen und Neuorientierungen .....	117
	Reflexionsblatt: Unsere Gesprächskultur (Gespräche über die Partnerschaft) .....	118
	Reflexionsblatt: Vorüberlegungen zum eigenen Streitverhalten ..	119
	Arbeitsblatt: Notfallvereinbarung .....	120
	Infoblatt: Im Gespräch bleiben .....	121
	Infoblatt: Beispiele für persönliche Stressquellen .....	122
	Infoblatt: Strategien der Stressbewältigung als Paar – Beispiele ...	123
	Arbeitsblatt: Eigene Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bei Stresserleben .....	124
	Reflexionsblatt: Eigenes Stresserleben, Auslöser, Reaktionen, Konsequenzen .....	126