

Inhalt

Willkommen zur Paartherapie!	7
Vorwort: Wie deine Paartherapie für zu Hause funktioniert	8

TEIL 1

REFLEXION – PARTNERSCHAFT VERSTEHEN	17
1. Wo steht deine Beziehung gerade?	18
2. Was denkst du über Beziehungen?	22
3. Die verschiedenen Beziehungsbereiche	32
4. Die Wunderfrage: Was soll sich verändern?	48

TEIL 2

HALTUNG – PARTNERSCHAFT ENTWICKELN	53
5. Richte deinen Fokus auf das Gute	55
6. Grundsätze der paartherapeutischen Arbeit	57
7. Erlerne die Prinzipien erfüllter Partnerschaft	59

TEIL 3

ANWENDUNG – PARTNERSCHAFT GESTALTEN	71
8. Kommunikation	72
9. Konflikte und Streitkultur	98
10. Vertrauen und Eifersucht	147
11. Sexualität und Intimität	179
12. Akzeptanz und Respekt – Wahrnehmung und Aufmerksamkeit	193
13. Alltag und Begegnung – Zeit und Gemeinsamkeit	219
14. Aufarbeitung und Entwicklung	243

TEIL 4

VERTIEFUNG – PARTNERSCHAFT LANGFRISTIG MEISTERN 269

15. Reflexion: Veränderungen in meiner Beziehung 270

Abschließende Impulse und Gedanken 287