

# Inhalt

Willkommen zur Paartherapie! .....	7
Vorwort: Wie deine Paartherapie für zu Hause funktioniert .....	8
<b>TEIL 1</b>	
<b>REFLEXION – PARTNERSCHAFT VERSTEHEN .....</b>	<b>17</b>
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
<b>TEIL 2</b>	
<b>HALTUNG – PARTNERSCHAFT ENTWICKELN .....</b>	<b>53</b>
5. Richte deinen Fokus auf das Gute .....	55
6. Grundsätze der paartherapeutischen Arbeit .....	57
7. Erlerne die Prinzipien erfüllter Partnerschaft .....	59
<b>TEIL 3</b>	
<b>ANWENDUNG – PARTNERSCHAFT GESTALTEN .....</b>	<b>71</b>
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