

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1. Hintergrund</b> .....	11
1.1 Historischer Hintergrund .....	11
1.2 Charakteristika der Verhaltenstherapie mit Paaren .....	13
1.3 Methodische Aspekte der Verhaltenstherapie mit Paaren .....	16
1.4 Theoretischer Hintergrund .....	19
1.4.1 Lerntheorie .....	19
1.4.2 Austauschtheorie .....	25
1.4.3 Stresstheorie .....	28
1.5 Empirischer Hintergrund .....	36
1.5.1 Die Bedeutung von Partnerschaft und Ehe heute .....	36
1.5.2 Prädiktoren der Partnerschaftsqualität und -stabilität .....	38
1.5.3 Kommunikation von unzufriedenen Paaren .....	44
1.5.4 Problemlösung von unzufriedenen Paaren .....	59
1.5.5 Kognitive Aspekte bei unzufriedenen Paaren .....	60
1.6 Stress und Stressbewältigung .....	62
1.6.1 Auswirkungen von Stress auf die Paarkommunikation .....	63
1.6.2 Auswirkungen von Stress auf die Partnerschaftsentwicklung .....	64
1.7 Dyadisches Coping .....	66
1.7.1 Prozess des dyadischen Copings .....	68
1.7.2 Formen des dyadischen Copings .....	68
1.7.3 Funktionen des dyadischen Copings.....	70
1.7.4 Dyadisches Coping und Partnerschaftsqualität und -stabilität .....	70
1.7.5 Implikationen für eine moderne Verhaltenstherapie mit Paaren .....	73
<b>2. Formale Kriterien der Verhaltenstherapie mit Paaren</b> .....	75
2.1 Ziele der verhaltenstherapeutischen Paartherapie .....	75
2.2 Indikation der verhaltenstherapeutischen Paartherapie .....	77

2.3 Ablauf einer Verhaltenstherapie mit Paaren .....	78
2.3.1 Anmeldung zur Therapie .....	80
2.4 Diagnostik in der Paartherapie .....	81
2.4.1 Anamnese .....	82
2.4.2 Fragebogen .....	82
2.4.3 Verhaltensbeobachtung .....	85
2.5 Erstgespräch .....	88
2.5.1 Erklärungsmodell und Zielfestlegung .....	93
2.6 Setting in der verhaltenstherapeutischen Paartherapie .....	94
2.6.1 Verhalten des Therapeuten im triadischen Setting .....	96
2.6.2 Verhalten des Therapeuten im dyadischen Setting .....	96
2.7 Dauer und zeitlicher Ablauf der Therapiesitzungen .....	98
2.8 Häufigkeit der Therapiesitzungen .....	99
2.9 Notizen während der Therapiesitzungen .....	99
<b>3. Methoden der Verhaltenstherapie mit Paaren .....</b>	<b>101</b>
3.1 Oral History Interview .....	101
3.1.1 Konkretes Vorgehen beim Oral History Interview .....	103
3.1.2 Indikation des Oral History Interviews .....	104
3.1.3 Wirkungsweise des Oral History Interviews .....	105
3.2 Reziprozitätstraining .....	105
3.2.1 Konkretes Vorgehen beim Reziprozitätstraining .....	108
3.2.2 Indikation des Reziprozitätstrainings .....	111
3.2.3 Wirkungsweise des Reziprozitätstrainings .....	112
3.3 Kommunikationstraining .....	113
3.3.1 Konkretes Vorgehen beim Kommunikationstraining .....	114
3.3.2 Indikation des Kommunikationstrainings .....	120
3.3.3 Wirkungsweise des Kommunikationstrainings .....	120
3.4 Problemlösetraining .....	121
3.4.1 Konkretes Vorgehen beim Problemlösetraining .....	123
3.4.2 Indikation des Problemlösetrainings .....	125
3.4.3 Wirkungsweise des Problemlösetrainings .....	125
3.5 Kognitive Methoden .....	125
3.5.1 Konkretes Vorgehen bei den kognitiven Methoden .....	127
3.5.2 Indikation der kognitiven Methoden .....	135
3.5.3 Wirkungsweise der kognitiven Methoden .....	136

---

<b>4. Bewältigungsorientierte Methoden</b>	137
4.1 Stressentstehung	140
4.2 Stressrelevante Schemata und Konstrukte	143
4.2.1 Soziales Bindungsschema	146
4.2.2 Schema der sozialen Bewertung	148
4.2.3 Schema der Leistungsorientierung	150
4.2.4 Kontrollschema	152
4.2.5 Schema der Unabhängigkeit und Autonomie	154
4.2.6 Schema der Gerechtigkeit	155
4.3 Die Trichtermethode	156
4.3.1 Konkretes Vorgehen bei der Trichtermethode	157
4.3.2 Therapeutische Mittel bei der Trichtermethode	165
4.3.3 Trichtermethode und 3-Phasen-Methode	169
4.3.4 Schwierigkeiten bei der Trichtermethode	173
4.3.5 Voraussetzungen für die Trichtermethode	185
4.3.6 Indikation der Trichtermethode/3-Phasen-Methode	186
4.3.7 Wirkungsweise der Trichtermethode/3-Phasen-Methode	188
4.3.8 Unterschiede zwischen Kommunikationstraining und Trichtermethode/3-Phasen-Methode	190
4.3.9 Unterschiede zwischen der emotionsfokussierten Paartherapie und der Trichtermethode/3-Phasen-Methode	191
<b>5. Akzeptanzarbeit</b>	193
5.1 Konkretes Vorgehen bei der Akzeptanzarbeit	196
5.2 Indikation der Akzeptanzarbeit	198
5.3 Wirkungsweise der Akzeptanzarbeit	199
<b>6. Revitalisierung der Partnerschaft</b>	201
6.1 Wissen voneinander erhöhen	202
6.2 Stellenwert der Partnerschaft erhöhen und Rituale kultivieren	203
6.3 Variationen im Alltagsleben erhöhen	204
6.4 Sexuelle Attraktivität erhöhen	205
<b>7. Sexualität</b>	207
7.1 Umgang mit Untreueproblematik	210

<b>8. Schlusssitzung</b> .....	215
8.1 Überprüfung der Therapieziele .....	216
8.2 Zusammenfassen des Therapieverlaufs .....	217
8.3 Motivierung des Paares .....	217
8.4 Evaluation .....	218
<b>9. Fallbeispiel</b> .....	219
<b>10. Prävention</b> .....	245
10.1 Selbsthilfebücher .....	248
<b>11. Wirksamkeit der Verhaltenstherapie mit Paaren</b> .....	251
<b>12. Ausblick</b> .....	255
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	259
<b>Autorenverzeichnis</b> .....	285
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	291

*Anhang I und Anhang II mit vielen Materialien stehen Ihnen unter der Internet-adresse [www.verlag-hanshuber.com/vt\\_paare/](http://www.verlag-hanshuber.com/vt_paare/) zum Download zur Verfügung.*