

---

# 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 Problemlösetraining .....	125
3.4.3 Wirkungsweise des Problemlösetraining .....	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 Trichermethode .....	156
4.3.1 Konkretes Vorgehen bei der Trichermethode .....	157
4.3.2 Therapeutische Mittel bei der Trichermethode .....	165
4.3.3 Trichermethode und 3-Phasen-Methode .....	169
4.3.4 Schwierigkeiten bei der Trichermethode .....	173
4.3.5 Voraussetzungen für die Trichermethode .....	185
4.3.6 Indikation der Trichermethode/3-Phasen-Methode .....	186
4.3.7 Wirkungsweise der Trichermethode/3-Phasen-Methode .....	188
4.3.8 Unterschiede zwischen Kommunikationstraining und Trichermethode/3-Phasen-Methode .....	190
4.3.9 Unterschiede zwischen der emotionsfokussierten Paartherapie und der Trichermethode/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. Schlussitzung .....</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.*