

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	9
Vorwort von Dr. Sue Johnson	11
1. Einführung: Für wen haben wir dieses Buch geschrieben?	13
1.1 Was steckt hinter dem Begriff „Emotionsfokussierte Paartherapie“ (EFT)?	15
1.2 Wie kann Ihnen dieses Buch helfen?	16
1.3 Wie können Sie das Buch nutzen? Was können Sie selbst für sich und Ihre Beziehung tun?	17
1.4 Gespräche der L-I-E-B-E	18
1.5 Was dieses Buch nicht leisten kann	23
1.6 Wenn Sie dieses Buch in Ihrer Arbeit als Therapeut*in nutzen	24
1.7 Was wir mit diesem Buch erreichen möchten	27
2. Bindung – die beste Überlebensstrategie	29
2.1 Ein kurzer Abriss der Bindungstheorie	30
2.2 Sicherer Hafen und sichere Basis	31
2.3 Liebesbeziehungen als Bindungsbeziehungen	32
2.4 Was Partner*innen unbedingt voneinander brauchen	35
2.5 Die emotionale Bindung entwickeln	38
3. Du und ich: Warum es kein Zufall ist, wie wir sind und wie wir uns in nahen Beziehungen verhalten	41
3.1 Überzeugungen und Erwartungen, die wir an Bindungsbeziehungen herantragen	41
3.2 Grundlegende Beziehungsfragen – wovon hängt es ab, wie wir sie beantworten?	44
3.3 Abschied vom Ideal – es muss nicht alles perfekt sein	49
3.4 Kulturelle Einflüsse auf unser Sein und unser Beziehungsverhalten in nahen Beziehungen	51
3.5 Unterschiedliche kulturelle Werte und ihre Auswirkungen	52
3.6 Religiös und ethnisch begründete Diskriminierung	53
3.7 Besondere Erfahrungen von Menschen aus der LGBTTQIAP+-Community	57

4.	Was ist mit uns geschehen? Drei typische Teufelskreise	63
4.1	Protest gegen Gleichgültigkeit (Protest-Polka): Patricia und William	65
4.2	Gefangen im gegenseitigen Angriff (Suche den Bösewicht): Angela und Denise	71
4.3	Selbstschutz im Rückzug-Rückzugs-Zyklus (Erstarren und Fliehen): Wendy und Winston	72
5.	Emotionen – Teil 1: Wie wir ihnen Sinn verleihen können.....	79
5.1	Wie Emotionen uns helfen zu überleben.....	80
5.2	Geschlechtsspezifische Unterschiede im emotionalen Empfinden und Ausdrücken von Emotionen	82
5.3	Emotionen – das Herzstück Ihres Beziehungstanzes	83
5.4	Was geschieht, wenn wir unsere primären Emotionen ignorieren?	86
5.5	Reaktive Emotionen.....	90
5.6	Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Gespräche	100
6.	Emotionen – Teil 2: Was fühlen wir eigentlich?	103
6.1	Glück, Freude und Liebe	103
6.2	Traurigkeit.....	108
6.3	Wut	112
6.4	Furcht	116
6.5	Verachtung	121
6.6	Kernemotionen sind nicht immer für den / die Partner*in klar erkennbar. Welche Emotionen zeigen Sie?	123
7.	Der Weg zur Sicherheit ist mit guten Absichten gepflastert.....	137
7.1	Bindungsabsichten aufspüren	139
7.2	Negative Interaktionen in Gespräche der LIEBE verwandeln.....	144
8.	Emotionen von sozialer Bedeutung: Verletzung, Scham, Schuldgefühle und Eifersucht.....	149
8.1	Verletzung.....	149
8.2	Schuld- und Schamgefühle	153
8.3	Fredericka und Monty: Die Geschichte einer wiedergefundenen Liebe....	156
8.4	Eifersucht.....	165

9.	Bindungsverletzungen heilen	171
9.1	Woran merke ich, dass der Zeitpunkt gekommen ist, weiter in die Tiefe zu gehen?	172
9.2	Wegweiser zum Aufbau einer sicheren Bindung.....	175
9.3	Janine und Brad: Gemeinsam Sicherheit schaffen	176
9.4	Gespräche, die die Bindung stärken: Eintauchen in Kernemotionen und -bedürfnisse.....	183
9.5	Anweisungen für den / die Zuhörer*in.....	189
9.6	Gemeinsamer Rückblick	191
9.7	Anweisungen für den / die Zuhörer*in.....	196
9.8	Gemeinsamer Rückblick	197
10.	Beziehungsverletzungen – und wie wir sie heilen können.....	199
10.1	Affären und andere schmerzhafte Ereignisse	200
10.2	Verletzende Ereignisse überwinden	202
10.3	Unverzeihliches verzeihen	210
10.4	Georgie und Sylvester	211
11.	Beispiele gelungener Veränderungen.....	225
11.1	Angela und Denise: sich zugehörig fühlen.....	225
11.2	Yuko und Michael: des Hinterherlaufens überdrüssig	230
11.3	Rafael und Karan: Wir sind so unterschiedlich, passen wir überhaupt zusammen?	236
11.4	Jamar und Holly: über die Bedeutung traumatischer Rassismuserfahrungen und sozialer Stellung	242
12.	Nähe und Sexualität leben und wiederentdecken	249
12.1	Mit sich im Einklang sein und bleiben	249
12.2	Alte Streitigkeiten beilegen	254
12.3	Sexuelle Intimität schützen und bewahren	257
13.	Blick nach vorne: sich auf wichtige Übergänge im Leben vorbereiten	271
13.1	Rückblick	271
13.2	Und wenn wir doch wieder in alte Muster zurückfallen?	273
13.3	Zukünftige Übergänge und Umbrüche gemeinsam bewältigen	275
13.4	Meilensteine im Lebenszyklus der Familie: die ersten Jahre	276
13.5	Lebensmitte	281
13.6	Gemeinsam alt werden	288

Abschließende Worte	295
Danksagung	297
Literatur	299