

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Was ist Paartherapie?

1	Überblick: Was ist Paartherapie?	3
2	Was muss ein Paar mitbringen, um eine Veränderung zu ermöglichen?	5
3	Was tue ich als TherapeutIn?	9
4	Vorstellung fiktives Fallbeispiel – Aus meiner Arbeit mit Paaren	13
5	Die Ebenen: Aspekte, die in einer Beziehung eine Rolle spielen	17
6	Wenn wir anfangen: Elemente, die zu den ersten Sitzungen gehören	21

**XIV        Inhaltsverzeichnis**

**Teil II    Die häufigsten negativen Dynamiken  
in der Paarbeziehung**

<b>7    Überblick: Die häufigsten negativen Dynamiken in der Paarbeziehung</b>	<b>27</b>
<b>8    Vorwürfe – Die gängigste Art, dem/r PartnerIn mitzuteilen, dass man nicht glücklich ist</b>	<b>33</b>
<b>9    Die Vorstellungen und Werte, die wir mitbringen</b>	<b>37</b>
<b>10   Wahrnehmung und Kommunikation</b>	<b>41</b>
<b>11   Frustrationen</b>	<b>47</b>
<b>12   Erwartungen</b>	<b>51</b>
<b>13   Bewusstsein</b>	<b>57</b>
<b>14   Komplexität von Paarbeziehungen</b>	<b>61</b>
<b>15   Wann ist der/die PartnerIn nicht der/die Richtige?</b>	<b>65</b>

**Teil III   Einfluss unserer  
Beziehungserfahrungen – Die  
Bindungstheorie**

<b>16   Überblick: Die Bindungstheorie und ihr Einfluss</b>	<b>71</b>
<b>17   Bindungsstile in der Kindheit</b>	<b>75</b>
<b>18   Bindungsstile im Erwachsenenalter</b>	<b>79</b>

**Teil IV Elemente von gelingenden  
Beziehungen und Paargesprächen**

<b>19</b>	<b>Überblick: Elemente von gelingenden Beziehungen</b>	87
<b>20</b>	<b>Normalisieren</b>	91
<b>21</b>	<b>Lachen und Weinen und erarbeitete Einsichten</b>	95
<b>22</b>	<b>Sich verletzbar zeigen</b>	99
<b>23</b>	<b>Wie gut kennen wir unsere/n PartnerIn?</b>	105
<b>24</b>	<b>Nähe und Distanz</b>	109
<b>25</b>	<b>Machtbalance</b>	113
<b>26</b>	<b>Kindsein und schmerzhafte Erfahrungen</b>	119
<b>27</b>	<b>Vertrautheit</b>	125
<b>28</b>	<b>Realistische Erwartungen/Vorstellungen</b>	131
<b>29</b>	<b>Zeichen der Veränderung</b>	137
<b>30</b>	<b>Gegen die Realität kämpfen</b>	141
<b>31</b>	<b>Verhandeln</b>	145
<b>32</b>	<b>Empathie, Anerkennung und Wertschätzung</b>	149
<b>33</b>	<b>Übungen: Was kann helfen? Ganz praktisch?</b>	151

**XVI        Inhaltsverzeichnis**

**Teil V Häufig gestellte Fragen zur Paartherapie**

<b>34 Wann ist der richtige Zeitpunkt, Unterstützung zu suchen? Und wie erkennt man das?</b>	159
<b>35 Ist Paartherapie gleich Paartherapie?</b>	163
<b>36 Wo finden Sie eine/n PaartherapeutIn?</b>	167
<b>37 Kosten Paartherapie und Krankenkassen</b>	171
<b>38 Haben Sie das Thema Paartherapie erwähnt und Ihr/e PartnerIn hat sich eher kritisch geäußert?</b>	173