

# Inhaltsverzeichnis

## **Teil I Was ist Paartherapie?**

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

**XIV      Inhaltsverzeichnis**

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

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

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

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

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

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

**XVI      Inhaltsverzeichnis**

**Teil V   Häufig gestellte Fragen zur Paartherapie**

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