

# Inhalt

<b>Vorwort zur englischen Ausgabe von Sue Johnson und Alison Lee . . . .</b>	<b>11</b>
<b>Vorwort zur deutschen Ausgabe von Christine Weiß, Vorsitzende der EFT Community Deutschland . . . . .</b>	<b>12</b>
<b>Anmerkung zur deutschen Ausgabe . . . . .</b>	<b>14</b>
<b>Einführung . . . . .</b>	<b>15</b>
Wozu überhaupt ein Einführungsbuch in die emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)? . . . . .	15
Eine Theorie der Liebe zwischen Erwachsenen und ihre Bedeutung für die Paartherapie . . . . .	15
Von der Beziehungskrise zur sicheren Bindung: die Bindungstheorie als Wegweiser . . . . .	16
Im Fokus: Was macht die EFT eigentlich wirksam? . . . . .	17
Eine experientielle Perspektive . . . . .	18
Schlüsselbestandteile der Veränderung in der EFT . . . . .	18
Überblick über dieses Buch . . . . .	19

## **Teil I      Emotionsfokussierte Paartherapie: Liebe als Bindungsprozess**

<b>Kapitel 1   Einführung in die emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)</b>	<b>24</b>
Die Wurzeln der EFT: drei Welten begegnen sich . . . . .	27
Die Landkarte der EFT: Schritte und Phasen der Veränderung	30
Wirksamkeitsbelege . . . . .	36
Drei Paare . . . . .	38
Tanja und Kilian: Protest gegen Gleichgültigkeit (Protest-Polka)	39
Philipp und Julia: Selbstschutz im Rückzug-Rückzugs-Zyklus (Erstarren und Fliehen) . . . . .	40
Gefangen im gegenseitigen Angriff (Suche den Bösewicht): Sophie (Verfolgerin) und Ella (Rückzüglerin) . . . . .	41
Die Schlüsselbestandteile der Veränderung im Überblick . . . . .	43

<b>Kapitel 2</b>	<b>Schlüsselbestandteile der Veränderung</b>	
	<b>auf der EFT-Landkarte</b> .....	45
	Vorbemerkung .....	45
	Klientenbezogene Faktoren .....	46
	Therapeutische Interventionen .....	49
	Interventionen mit dem Ziel, Interaktionszyklen	
	nachzuverfolgen und Raum für neue Interaktionen zu schaffen	64
	Die Interventionen in der EFT im Überblick .....	69
	Die Schlüsselbestandteile der Veränderung im Überblick .....	70
<b>Kapitel 3</b>	<b>Liebe als Bindungsbeziehung – ein revolutionär neuer Ansatz</b>	72
	Menschliche Liebe und Bindung .....	74
	Bindungstheorie in der Praxis – ein Einstieg .....	75
	Die Eltern-Kind-Beziehung .....	76
	Was in erwachsenen Bindungsbeziehungen geschieht .....	80
	Bindungssicherheit verändert das Gehirn .....	83
	Die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten menschlicher Liebe	
	und Bindung .....	84
	Die Bindungstheorie als Lotse – ein steiniger Weg .....	94
	Fazit .....	100
	Die Schlüsselbestandteile der Veränderung im Überblick .....	101
<b>Teil II</b>	<b>Wenn die Bindungsemotionen Alarm schlagen: Deeskalation negativer Zyklen in Phase 1 der EFT</b>	
<b>Kapitel 4</b>	<b>Assessment und Aufbau einer Allianz: Bindungserleben in Schritt 1 und 2</b> .....	104
	Was die EFT-Therapeutin in Schritt 1 und 2 sieht und hört ....	105
	Was EFT-Therapeutin und Klienten in Schritt 1 und 2 tun ....	110
	Schritt 1: Assessment und Aufbau einer Allianz .....	111
	Schritt 2: Dem negativen Interaktionszyklus auf der Spur .....	118
	Wie die EFT-Therapeutin Schritt 1 und 2 umsetzt .....	126
	Fazit .....	132
	Die Schlüsselbestandteile der Veränderung in Schritt 1 und 2	132

<b>Kapitel 5</b>	<b>Die Tyrannei unbeachteter Emotionen: das Auffächern der Emotionen im Veränderungsereignis Deeskalation (Schritt 3 und 4)</b>	135
	Schritt 3 und 4	136
	Emotionen in der EFT	138
	Was die EFT-Therapeutin in Schritt 3 und 4 sieht und hört	144
	Was EFT-Therapeutin und Klienten in Schritt 3 und 4 tun	149
	Wie die EFT-Therapeutin Schritt 3 und 4 umsetzt	157
	Fazit	158
	Die Schlüsselbestandteile der Veränderung in Schritt 3 und 4	160
<b>Teil III</b>	<b>Emotionen als Motor der Veränderung: die Neugestaltung der Bindung in Phase 2 der EFT</b>	
	<b>Vorbemerkung zu Teil III</b>	164
	Eine grundlegende Veränderung	164
	Entscheidende Unterschiede	165
<b>Kapitel 6</b>	<b>Das Veränderungsereignis »Wiedereinbindung des Rückzüglers«: Emotionen als Motor der Veränderung (Schritte 5–7)</b>	167
	Phase 2: Der Rückzügler geht voran	167
	Was die EFT-Therapeutin im Veränderungsereignis »Wiedereinbindung des Rückzüglers« sieht und hört	168
	Was EFT-Therapeutin und Partner im Veränderungsereignis »Wiedereinbindung des Rückzüglers« tun	171
	Wie die EFT-Therapeutin die Veränderung in Phase 2 begleitet	183
	Fazit	189
	»Wiedereinbindung des Rückzüglers«: Schlüsselbestandteile der Veränderung in Schritt 5, 6 und 7	190

<b>Kapitel 7</b>	<b>Das Veränderungsereignis »Erweichen des Anklägers«:</b>	
	<b>Emotionen als Motor der Veränderung (Schritte 5–7) . . . . .</b>	<b>193</b>
	Was die EFT-Therapeutin im Veränderungsereignis »Erweichen des Anklägers« sieht und hört . . . . .	195
	Was EFT-Therapeutin und Klienten im Veränderungsereignis »Erweichen des Anklägers« tun . . . . .	197
	Die Meta-Perspektive: was Partner und Therapeutin tun . . . . .	208
	Wie die EFT-Therapeutin das Paar darin unterstützt, das »Erweichen des Anklägers« gemeinsam zu gestalten . . . . .	209
	Phase 2 im Überblick . . . . .	210
	»Erweichen des Anklägers«: Schlüsselbestandteile der Veränderung in Schritt 5, 6 und 7 . . . . .	211
<b>Teil IV</b>	<b>Integration und Konsolidierung</b>	
<b>Kapitel 8</b>	<b>Phase 3: Sichere Bindung konsolidieren (Schritt 8 und 9) . . . . .</b>	<b>216</b>
	Was die EFT-Therapeutin in Schritt 8 und 9 sieht und hört . . . . .	217
	Was EFT-Therapeutin und Klienten in Schritt 8 und 9 tun . . . . .	220
	Wie die EFT-Therapeutin zum Gelingen von Phase 3 beitragen kann . . . . .	224
	Fazit . . . . .	226
	Schlüsselbestandteile der Veränderung in Schritt 8 und 9 . . . . .	226
<b>Kapitel 9</b>	<b>Implementierung und Konsolidierung der EFT-Landkarte von Veränderung . . . . .</b>	<b>228</b>
	Mikromarker impliziter Emotion: das Herzstück des EFT-Veränderungsprozesses . . . . .	229
	Marker der Schritte und Phasen der EFT . . . . .	233
	Marker in Phase 2 . . . . .	248
	Verstehen mittels Felt Sense . . . . .	254
	Der Felt Sense durch die Schritte und Phasen hindurch . . . . .	259
	Fazit . . . . .	259

---

**Teil V Häufige Hürden in der EFT-Therapie**

---

<b>Einführung in Teil V</b> .....	262
<b>Kapitel 10 Suchtprozesse als Bindungsersatz</b> .....	264
Suchtprozesse – alles eine Frage der Bindung .....	265
Suchtprozesse als Bindungsstörung: auf der Suche nach emotionaler Regulation .....	265
Sucht als motivationsgetriebener Prozess .....	267
Was die EFT-Therapeutin bei aktiven Suchtprozessen sieht und hört .....	270
Was die EFT-Therapeutin bei aktiven Suchtprozessen tut .....	271
Fallbeispiel von Emily mit Janina und Juri .....	273
Fazit .....	277
<b>Kapitel 11 Zerbrochene Bindungen reparieren: Vergebung und     Versöhnung mit dem EFT-Modell zur Überwindung von     Bindungsverletzungen</b> .....	279
Was ist eine Bindungsverletzung? .....	279
Was eine Bindungsverletzung nicht ist .....	281
Bindungsverletzungen in unterschiedlichem Gewand .....	282
Eine klaffende Wunde: Phase-1-Arbeit mit einer offenliegenden Bindungsverletzung .....	283
Das EFT-Modell zur Überwindung von Bindungsverletzungen (AIRM) .....	288
Das EFT-Modell zur Überwindung von Bindungsverletzungen (AIRM) bei einer in Phase 2 sichtbar werdenden Bindungsverletzung .....	291
Fazit .....	297

---

**Teil VI Die nächsten Schritte**

---

<b>Vorbemerkung zu Teil VI</b> .....	300
<b>Kapitel 12 Das bindungsbasierte Konzept der EFT auf Einzeltherapie erweitern</b> .....	301
Das Ziel emotionsfokussierter Einzeltherapie .....	305
Entpathologisieren: Muster der Emotionsregulation .....	306
Das EFT-Modell therapeutischer Veränderung in der Einzeltherapie .....	310
Die fünf Moves des EFT-Tangos in der Einzeltherapie .....	315
Fazit .....	326
<b>Kapitel 13 Ihr zukünftiger Weg mit der EFT</b> .....	328
Kostbare Perlen .....	329
Teil der Gemeinschaft werden .....	333
Im Erleben des EFT-Modells wachsen .....	335
Ihre nächstmöglichen EFT-Schritte .....	335
EFT-Haiku .....	337
<b>Dank</b> .....	339
<b>Glossar</b> .....	341
<b>Literatur</b> .....	344