

Inhalt

Vorwort zur englischen Ausgabe von Sue Johnson und Alison Lee	11
Vorwort zur deutschen Ausgabe von Christine Weiß, Vorsitzende der EFT Community Deutschland	12
Anmerkung zur deutschen Ausgabe	14
Einführung	15
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**

Kapitel 1 Einführung in die emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)	24
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

Kapitel 2	Schlüsselbestandteile der Veränderung	
	auf der EFT-Landkarte	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
Kapitel 3	Liebe als Bindungsbeziehung – ein revolutionär neuer Ansatz	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
Teil II	Wenn die Bindungsemotionen Alarm schlagen: Deeskalation negativer Zyklen in Phase 1 der EFT	
Kapitel 4	Assessment und Aufbau einer Allianz: Bindungserleben in Schritt 1 und 2	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

Kapitel 5 Die Tyrannie unbeachteter Emotionen: das Auffächern der Emotionen im Veränderungseignis Deeskalation (Schritt 3 und 4)	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 Schüsselbestandteile der Veränderung in Schritt 3 und 4	160
Teil III Emotionen als Motor der Veränderung: die Neugestaltung der Bindung in Phase 2 der EFT	
Vorbemerkung zu Teil III	164
Eine grundlegende Veränderung	164
Entscheidende Unterschiede	165
Kapitel 6 Das Veränderungseignis »Wiedereinbindung des Rückzüglers«: Emotionen als Motor der Veränderung (Schritte 5–7)	167
Phase 2: Der Rückzügler geht voran	167
Was die EFT-Therapeutin im Veränderungseignis »Wiedereinbindung des Rückzüglers« sieht und hört	168
Was EFT-Therapeutin und Partner im Veränderungseignis »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

Kapitel 7 Das Veränderungsergebnis »Erweichen des Anklägers«:	
Emotionen als Motor der Veränderung (Schritte 5–7)	193
Was die EFT-Therapeutin im Veränderungsergebnis »Erweichen des Anklägers« sieht und hört	195
Was EFT-Therapeutin und Klienten im Veränderungsergebnis »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

Teil IV Integration und Konsolidierung

Kapitel 8 Phase 3: Sichere Bindung konsolidieren (Schritt 8 und 9)	216
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
Kapitel 9 Implementierung und Konsolidierung der EFT-Landkarte von Veränderung	228
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

Einführung in Teil V	262
Kapitel 10 Suchtprozesse als Bindungersatz	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
Kapitel 11 Zerbrochene Bindungen reparieren: Vergebung und Versöhnung mit dem EFT-Modell zur Überwindung von Bindungsverletzungen	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

Vorbemerkung zu Teil VI	300
Kapitel 12 Das bindungsbasierte Konzept der EFT auf Einzeltherapie erweitern	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
Kapitel 13 Ihr zukünftiger Weg mit der EFT	328
Kostbare Perlen	329
Teil der Gemeinschaft werden	333
Im Erleben des EFT-Modells wachsen	335
Ihre nächstmöglichen EFT-Schritte	335
EFT-Haiku	337
Dank	339
Glossar	341
Literatur	344