# Inhalt


Vorwort ..... 9
Dank ..... 11

**1. Einführung: Für wen haben wir dieses Buch geschrieben?** ..... 13
1.1 Was ist Emotionsfokussierte Therapie (EFT) für Paare? ..... 14
1.2 Wie wird Ihnen dieses Buch helfen? ..... 15
1.3 Wie sollten Sie dieses Buch benutzen? Was können Sie tun, um sich selbst und Ihrer Beziehung zu helfen? ..... 16
1.4 LOVE-Gespräche ..... 17
1.5 Die Grenzen dieses Buches ..... 21

**2. Was ist mit uns passiert? Drei typische problematische Interaktionsmuster** ..... 23
2.1 Protest-Rückzug, um zusammenzubleiben ..... 24
2.2 Laut werden, um Gehör zu finden ..... 31
2.3 Konflikte um jeden Preis vermeiden ..... 32

**3. Die Bindung in Paarbeziehungen: die beste Überlebenschance** ..... 37
3.1 Eine kurze Geschichte der Bindungstheorie ..... 38
3.2 Sicherer Hafen und sichere Basis ..... 39
3.3 Liebesbeziehungen als Bindung ..... 40
3.4 Was Partner wirklich voneinander brauchen ..... 42
3.5 Die emotionale Bindung entwickeln ..... 45

**4. Du und ich: Was gibt vor, wer und wie wir in Paarbeziehungen sind?** ..... 47
4.1 Überzeugungen und Erwartungen, die Sie an Bindungsbeziehungen herantragen ..... 47
4.2 Was entscheidet über unsere Antworten auf die beiden elementaren Fragen in Beziehungen? ..... 50
4.3 Mit „weniger als ideal“ umgehen lernen ..... 53

**5. Emotionen: Wie wir lernen, unsere Gefühle zu verstehen** ..... 57
5.1 Wie Emotionen uns das Überleben erleichtern ..... 58
5.2 Geschlechtsspezifische Unterschiede im emotionalen Erleben und im Ausdruck von Emotionen ..... 60
5.3 Emotionen stehen im Zentrum Ihres Beziehungstanzes ..... 61
5.4 Was geschieht, wenn wir unsere Kernemotionen ignorieren? ..... 63
5.5 Reaktive Emotionen ..... 66
5.6 Nehmen Sie sich Zeit für das gemeinsame Gespräch ..... 74

**6. Mehr über Emotionen: Welche Gefühle empfinden wir?** ..... 77
6.1 Glück, Freude und Liebe ..... 77
6.2 Traurigkeit ..... 81
6.3 Wut ..... 84
6.4 Furcht ..... 87
6.5 Ihre Kernemotionen sind für Ihren Partner nicht immer klar zu erkennen: Welche Emotionen *zeigen* Sie? ..... 91

**7. Schwierigere Emotionen: Verachtung, Verletzung, Scham, Schuldgefühle und Eifersucht** ..... 103
7.1 Verachtung ..... 103
7.2 Verletzung ..... 106
7.3 Schuld- und Schamgefühle ..... 108
7.4 Fredericka und Monty: eine Geschichte über wiedergefundene Liebe ..... 111
7.5 Eifersucht ..... 118

**8. Sicherheit in der Paarbeziehung setzt gute Absichten voraus** ..... 123
8.1 Die Bindungsabsichten entdecken ..... 124
8.2 Das Ende der Endlosschleife ..... 127

**9. Die Bindung wiederherstellen** ..... 131
9.1 Woran erkennen Sie, dass Sie bereit sind, Ihre Beziehung zu vertiefen? ..... 132
9.2 Anleitung zur Entwicklung einer sicheren Paarbindung ..... 135
9.3 Janine und Brad: gemeinsam Sicherheit aufbauen ..... 135
9.4 Bindungsgespräche: sich tiefer auf Kernemotionen und -bedürfnisse einlassen ..... 141

**10. Verletzungen in der Beziehung: Wie können wir den Schaden wiedergutmachen?** ... 157
10.1 Affären und andere verletzende Ereignisse ... 157
10.2 Verletzungen bewältigen ... 159
10.3 Das Unverzeihliche verzeihen ... 166
10.4 Zwei abschließende Anmerkungen ... 172

**11. Geschichten über Veränderungen** ... 179
11.1 Angela und Denise: Zugehörigkeit finden ... 179
11.2 Yuko und Michael: des Verfolgens überdrüssig ... 183
11.3 Raphael und Matthew: Wir sind so unterschiedlich, sind wir kompatibel? ... 187

**12. Die Intimität schützen und die Sexualität wiederbeleben** ... 193
12.1 Im Einklang mit sich selbst bleiben ... 193
12.2 Ihre Beziehung hat oberste Priorität ... 195
12.3 Sich über langjährige unterschiedliche Ansichten verständigen ... 197
12.4 Sexuelle Intimität schützen und bewahren ... 201

**13. Nach vorn blicken: sich auf Übergangsphasen vorbereiten** ... 211
13.1 Rekapitulation unserer Schritte ... 211
13.2 Was ist zu tun, wenn wir in alte Muster zurückfallen? ... 213
13.3 Künftige Übergänge gemeinsam bewältigen ... 214
13.4 Entwicklungsmeilensteine im Lebenszyklus der Familie ... 216

Schlussbemerkung ... 229
Anmerkungen ... 231