Erschienen am 17.09.2021
200 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0262-2

Thomas Prünte

Du bist mein Heimathafen

Kurs halten für Paare

Ein Buch aus der Praxis für die Praxis – und den Beziehungsalltag!

Eine Beziehung ist wie ein Garten. Sie bedarf der Pflege, damit etwas wachsen kann. Und in eine Beziehungskiste muss man etwas Gutes hineintun, wenn man etwas Gutes entnehmen möchte.
Nur so kann eine Partnerschaft auf Dauer gedeihen und die Beziehung zum sicheren Hafen werden, der Schutz und Geborgenheit bietet.
Das Buch bietet zahlreiche Anregungen und ermutigende Leitsätze, die Sie bei der Suche nach mehr Zufriedenheit in Ihrer Beziehung unterstützen. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Möglichkeiten, sich als Paar in kritischen Phasen zu regulieren.
Die Fähigkeit, unterschiedliche emotionale Strömungen auszubalancieren, hilft, das innere Gleichgewicht zu halten.
Eine Partnerschaft besteht im permanenten Moderieren von Irritationen, heißt es, und um dieses Moderieren, Abgleichen und Regulieren geht es in diesem Buch – vor allem im Hinblick auf fünf Bereiche:
- Nähe und Distanz regulieren
- Störende Eigenschaften und Verhaltensweisen managen
- Beziehungsvorstellungen abgleichen
- Gefühle ordnen und konstruktiv kanalisieren
- Intimität und Sexualität ausbalancieren

Füreinander ein sicherer Hafen zu sein, erfordert gegenseitiges Bemühen. Das Buch möchte Sie bei dieser lohnenden Aufgabe unterstützen und Ihnen ein Wegbegleiter sein. Sie schaffen das!

Autorenprofil

Thomas Prünte

Thomas Prünte, Dipl.-Psychologe und seit über 30 Jahren in eigener psychotherapeutischer Praxis in Hamburg tätig. Er arbeitet als Paartherapeut (EFT) sowie als Dozent an diversen Ausbildungsinstituten. Als Autor hat er sich ausführlich mit der Frage befasst, wie Menschen sinnerfüllt leben und lieben können.

Pressestimmen