

# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe .....	9
Vorwort von Dr. Sue Johnson .....	11
<b>1. Einführung: Für wen haben wir dieses Buch geschrieben? .....</b>	<b>13</b>
1.1 Was steckt hinter dem Begriff „Emotionsfokussierte Paartherapie“ (EFT)? .....	15
1.2 Wie kann Ihnen dieses Buch helfen?.....	16
1.3 Wie können Sie das Buch nutzen? Was können Sie selbst für sich und Ihre Beziehung tun?.....	17
1.4 Gespräche der L-I-E-B-E.....	18
1.5 Was dieses Buch nicht leisten kann.....	23
1.6 Wenn Sie dieses Buch in Ihrer Arbeit als Therapeut*in nutzen .....	24
1.7 Was wir mit diesem Buch erreichen möchten .....	27
<b>2. Bindung – die beste Überlebensstrategie.....</b>	<b>29</b>
2.1 Ein kurzer Abriss der Bindungstheorie .....	30
2.2 Sicherer Hafen und sichere Basis .....	31
2.3 Liebesbeziehungen als Bindungsbeziehungen .....	32
2.4 Was Partner*innen unbedingt voneinander brauchen .....	35
2.5 Die emotionale Bindung entwickeln .....	38
<b>3. Du und ich: Warum es kein Zufall ist, wie wir sind und wie wir uns in nahen Beziehungen verhalten .....</b>	<b>41</b>
3.1 Überzeugungen und Erwartungen, die wir an Bindungsbeziehungen herantragen.....	41
3.2 Grundlegende Beziehungsfragen – wovon hängt es ab, wie wir sie beantworten? .....	44
3.3 Abschied vom Ideal – es muss nicht alles perfekt sein .....	49
3.4 Kulturelle Einflüsse auf unser Sein und unser Beziehungsverhalten in nahen Beziehungen.....	51
3.5 Unterschiedliche kulturelle Werte und ihre Auswirkungen .....	52
3.6 Religiös und ethnisch begründete Diskriminierung.....	53
3.7 Besondere Erfahrungen von Menschen aus der LGBTQIAP+-Community .....	57

<b>4.</b>	<b>Was ist mit uns geschehen? Drei typische Teufelskreise</b> .....	63
4.1	Protest gegen Gleichgültigkeit (Protest-Polka): Patricia und William.....	65
4.2	Gefangen im gegenseitigen Angriff (Suche den Bösewicht): Angela und Denise .....	71
4.3	Selbstschutz im Rückzug-Rückzugs-Zyklus (Erstarren und Fliehen): Wendy und Winston .....	72
<b>5.</b>	<b>Emotionen – Teil 1: Wie wir ihnen Sinn verleihen können</b> .....	79
5.1	Wie Emotionen uns helfen zu überleben.....	80
5.2	Geschlechtsspezifische Unterschiede im emotionalen Empfinden und Ausdrücken von Emotionen .....	82
5.3	Emotionen – das Herzstück Ihres Beziehungsstanzes .....	83
5.4	Was geschieht, wenn wir unsere primären Emotionen ignorieren? .....	86
5.5	Reaktive Emotionen.....	90
5.6	Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Gespräche .....	100
<b>6.</b>	<b>Emotionen – Teil 2: Was fühlen wir eigentlich?</b> .....	103
6.1	Glück, Freude und Liebe .....	103
6.2	Traurigkeit.....	108
6.3	Wut.....	112
6.4	Furcht .....	116
6.5	Verachtung .....	121
6.6	Kernemotionen sind nicht immer für den / die Partner*in klar erkennbar. Welche Emotionen zeigen Sie? .....	123
<b>7.</b>	<b>Der Weg zur Sicherheit ist mit guten Absichten gepflastert</b> .....	137
7.1	Bindungsabsichten aufspüren .....	139
7.2	Negative Interaktionen in Gespräche der LIEBE verwandeln.....	144
<b>8.</b>	<b>Emotionen von sozialer Bedeutung: Verletzung, Scham, Schuldgefühle und Eifersucht</b> .....	149
8.1	Verletzung.....	149
8.2	Schuld- und Schamgefühle .....	153
8.3	Fredericka und Monty: Die Geschichte einer wiedergefundenen Liebe....	156
8.4	Eifersucht.....	165

<b>9.</b>	<b>Bindungsverletzungen heilen</b> .....	171
9.1	Woran merke ich, dass der Zeitpunkt gekommen ist, weiter in die Tiefe zu gehen? .....	172
9.2	Wegweiser zum Aufbau einer sicheren Bindung.....	175
9.3	Janine und Brad: Gemeinsam Sicherheit schaffen .....	176
9.4	Gespräche, die die Bindung stärken: Eintauchen in Kernemotionen und -bedürfnisse.....	183
9.5	Anweisungen für den / die Zuhörer*in.....	189
9.6	Gemeinsamer Rückblick .....	191
9.7	Anweisungen für den / die Zuhörer*in.....	196
9.8	Gemeinsamer Rückblick .....	197
<b>10.</b>	<b>Beziehungsverletzungen – und wie wir sie heilen können</b> .....	199
10.1	Affären und andere schmerzhaftere Ereignisse .....	200
10.2	Verletzende Ereignisse überwinden .....	202
10.3	Unverzeihliches verzeihen .....	210
10.4	Georgie und Sylvester .....	211
<b>11.</b>	<b>Beispiele gelungener Veränderungen</b> .....	225
11.1	Angela und Denise: sich zugehörig fühlen.....	225
11.2	Yuko und Michael: des Hinterherlaufens überdrüssig .....	230
11.3	Rafael und Karan: Wir sind so unterschiedlich, passen wir überhaupt zusammen? .....	236
11.4	Jamar und Holly: über die Bedeutung traumatischer Rassismuserfahrungen und sozialer Stellung .....	242
<b>12.</b>	<b>Nähe und Sexualität leben und wiederentdecken</b> .....	249
12.1	Mit sich im Einklang sein und bleiben .....	249
12.2	Alte Streitigkeiten beilegen .....	254
12.3	Sexuelle Intimität schützen und bewahren .....	257
<b>13.</b>	<b>Blick nach vorne: sich auf wichtige Übergänge im Leben vorbereiten</b> .....	271
13.1	Rückblick .....	271
13.2	Und wenn wir doch wieder in alte Muster zurückfallen? .....	273
13.3	Zukünftige Übergänge und Umbrüche gemeinsam bewältigen .....	275
13.4	Meilensteine im Lebenszyklus der Familie: die ersten Jahre .....	276
13.5	Lebensmitte .....	281
13.6	Gemeinsam alt werden .....	288

Abschließende Worte .....	295
Danksagung.....	297
Literatur .....	299