

Inhalt

Vorwort.....	9
--------------	---

♂ ♀	1. Das Abenteuer beginnt.....	13
	1.1 Hat Ihre Beziehung (noch) eine Chance?	13
	1.2 Mein Weg zur traumasensiblen Paartherapie	14
	1.3 Das Traum(a)-Haus-Konzept.....	16
	1.4 Wie nutzen Sie das Traum(a)-Haus-Konzept?.....	19
	1.5 Erfahrungen von Paaren.....	20
	1.6 Retten Sie mit diesem Arbeitsbuch Ihre Beziehung	22
	1.7 Wie Sie dieses Arbeitsbuch nutzen können	23
	1.8 Eingangsfragen: Was mag der Grund Ihrer Krise(n) sein?	24
	1.9 Test: Über welche Beziehungskompetenzen verfügen Sie als Paar?	27
	1.10 Einschätzung Ihrer Partnerschaft	31

♂ ♀	2. Uneinigkeit: Die Kelleretage	33
	2.1 Der Beziehungsbewusstseinstest	36
	2.2 Die vier apokalyptischen Reiter.....	39
	2.3 Welche Bedeutung hat Streit für Ihre Beziehung?	40
	2.4 „Sollen wir etwa alles unter den Teppich kehren?“	41
	2.5 Eine Streit-Skizze erstellen	43
	2.6 Ihre Streit-Skizze	45
	2.7 Auswertung der Streit-Skizze.....	46
	2.8 Ein Krisen-Skript erstellen	47
	2.9 Auswertung des Krisen-Skripts.....	49
	2.10 Welche Bedeutungen haben Emotionen während des Streits?	53
	2.11 Was im Gehirn passiert, wenn Sie streiten	55
	2.12 Wirkungsvoll Grenzen setzen.....	59
	2.13 Vier Schritte der Grenzsetzung und des Streitausstiegs	61
	2.14 Kontrollierter Streitausstieg	63
	2.15 Der 14-Tage-Liebes-Tracker	64



3. Die Kinderstuben erforschen	79
3.1 Das Emotions-Skript.....	80
3.2 Das Emotions-Skript der Frau	82
3.3 Das Emotions-Skript des Mannes.....	83
3.4 Wie erkennen Sie im Emotions-Skript Ihre Krisendynamik?	84
3.5 Emotions-Skript-Analyse und Beziehungssatz der Frau	86
3.6 Emotions-Skript-Analyse und Beziehungssatz des Mannes	88
3.7 Die Bedeutung der Beziehungssätze für Ihre Partnerschaft	90
3.8 Frieden in der Partnerschaft: Die Botschaft der Beziehungssätze	91
3.9 Den Aufruhr der Emotionen bewältigen	95
3.10 Die Trigger-Übung	96
3.11 Schmetterlings-EMDR.....	99
3.12 Die sieben magischen goldenen Regeln.....	104



4. Die Heilungsebene erklimmen	109
4.1 Paardynamik im Quadrat	110
4.2 Die vier inneren Anteile bestimmen.....	111
4.3 Beziehungsmuster: Vier innere Anteile der Frau.....	115
4.4 Beziehungsmuster: Vier innere Anteile des Mannes.....	116
4.5 Ihre Paardynamik verstehen: Der Liebestypentest.....	117
4.6 Krisendynamik unter der Lupe: Der emotionale Grundkonflikt	119
4.7 Beide Beziehungsmuster zusammenbringen.....	134
4.8 Die Dramaturgie Ihrer Paarkonflikte	135
4.9 Die Krisendynamik Ihrer verbundenen Beziehungsmuster	136
4.10 Beziehungssätze nach Liebestypen	138
4.11 Schnittmuster: 25 Liebestyp-Konstellationen	142
4.12 Tragödie benannt – Tragödie gebannt	145
4.13 Die Schattenüberwindungsübung.....	148
4.14 Ihre Traum(a)-Haus-Collage mit allen Methoden	160



5. Bewusste Liebe.....	163
5.1 Emotionen, Entscheidungen und die Folgen.....	163
5.2 Ihre innere Stimmigkeit mit der Resonanzskala messen	165
5.3 Eine gute Entscheidungskultur – das A & O der Liebe.....	167
5.4 Das strukturierte Beziehungsgespräch – Ablauf	170
5.5 Ihr Liebesvertrag.....	174
5.6 Ihr Paar-Diplom.....	178



6. Beziehungsexperten – ein Schlusswort	181
6.1 Die zwölf Regeln des Traum(a)-Hauses	182
6.2 Grenzen und Chancen	183
 Literatur	 187