

# Inhalt

Vorwort von Katharina Klees .....	9
Vorwort.....	13
<b>1. Der Ansatz Partnerschule .....</b>	<b>17</b>
1.1 Partei ergreifen oder Verbindendes betonen? .....	17
1.2 Welche therapeutischen Ansätze eignen sich für die Arbeit mit Paaren? .....	21
1.2.1 Wirksamkeit therapeutischer Ansätze.....	21
1.2.2 Konsequenzen für die Partnerschule: Emotionsfokussiert und schematherapeutisch .....	23
1.3 Warum ist es so schwierig, sich als Paar Hilfe zu suchen? .....	25
1.3.1 Scham .....	25
1.3.2 Stolz .....	26
1.4 Was brauchen Paare? Was suchen sie? Was fehlt ihnen? .....	30
1.4.1 „Ich bin dir ein Anderer“.....	30
1.4.2 Nähe, Sicherheit, Verbindung und Entwicklung.....	31
1.4.3 Wie sich Paare daran hindern, das zu bekommen, was sie suchen und brauchen.....	33
1.5 Partnerschaft auf Augenhöhe: Ideal oder Möglichkeit? .....	37
1.5.1 Das Selbst: Stabil oder instabil? .....	37
1.5.2 Innere Modelle und Schemata.....	38
1.5.3 Vom Sinn der Vermeidungsschemata.....	42
1.6 Maladaptive Emotionen oder: Tun wir eigentlich das, was wir wollen? ...	46
1.6.1 Domäne I: Abgetrenntheit und Ablehnung.....	49
1.6.2 Domäne II: Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung.....	49
1.6.3 Domäne III: Beeinträchtigung im Umgang mit Begrenzungen.....	50
1.6.4 Domäne IV: Übertriebene Außenorientierung und Fremdbezogenheit ..	51
1.6.5 Domäne V: Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit.....	52
1.7 Bindungsstile im Erwachsenenalter.....	54
1.8 Die Bedeutung der impliziten Beziehungsgestaltung für die Emotionsregulierung in nahen Beziehungen und ihre Veränderung .....	57
1.9 Selbstwirksamkeit – der Schlüssel zur Selbstwerterhöhung und zum Selbstwertschutz .....	60
1.10 In der Therapie Erfahrungen ermöglichen.....	62

<b>2.</b>	<b>Die Partnerschule als Paartherapie im Integrativen Verfahren .....</b>	<b>67</b>
2.1	Besonderheiten der Integrativen Therapie (IT).....	67
2.2	Wege der Selbstermächtigung durch Inbesitznahme des musischen Raums .....	71
2.2.1	Das bio-psycho-sozial-ökologische Paradigma .....	72
2.2.2	Jeder Mensch ist ein Künstler!.....	73
2.2.3	Die Hypnose als Induktion neuen Spürens, Fühlens, Denken und Handelns.....	74
2.2.4	Imaginationen.....	76
2.3	Willkommenskultur in der Partnerschule .....	77
<b>3.</b>	<b>Die fünf Module der Partnerschule.....</b>	<b>81</b>
3.1	Fünf miteinander verschränkte Module – ein Überblick .....	81
3.2	Die Partnerschule: Die Dynamik eines aufsteigenden und dennoch zirkulär sich wiederholenden Prozesses .....	84
3.3	Feste Reihenfolge (Kanon) oder flexibler Einsatz von Übungen? .....	89
<b>4.</b>	<b>Die Praxis .....</b>	<b>93</b>
4.1	Modul 1: Beziehungsaufbau und Diagnostik.....	93
4.1.1	Homepage und Terminvereinbarung.....	94
4.1.2	Informationsschreiben zum Ablauf.....	95
4.1.3	Das erste Gespräch .....	97
4.1.4	Übung: Mein Standpunkt verändert die Sichtweise.....	103
4.1.5	„Erste-Hilfe-Koffer“ für Paare in Stresssituationen .....	104
4.1.6	Selbstwirksamkeit wahrnehmen und die Achtsamkeit stärken.....	106
4.1.7	Gefühle benennen lernen und ihnen auf die Spur kommen.....	108
4.1.8	Imagination: Der Leuchtturm – Wegweiser in dunkler Nacht .....	111
4.1.9	Fragebogen zur subjektiven Einschätzung der partnerschaftlichen Situation .....	113
4.1.10	Paarinterview zur Beziehungsgeschichte (PIB): Standard für das zweite Gespräch mit einem Paar .....	115
4.1.11	Die Standübung .....	119
4.1.12	Imagination: Mein eigener Raum .....	124
4.1.13	Induktionshypnose: Das Paar auf der Bühne – implizite Diagnostik mithilfe einer Plastik .....	128
4.1.14	Wertschätzungsübung: Danke sagen – wie geht das? .....	132

4.2	Modul 2: Verständnis fördern. Zur Bedeutung individueller früher Beziehungserfahrungen.....	135
4.2.1	Induktionshypnose: Zugang zu den Arbeitsmodellen für eine nahe Beziehung .....	136
4.2.2	Erwachsenen-Bindungs-Interview (AAI) .....	145
4.2.3	Arbeitsblatt Schemata und Schemabewältigung .....	146
4.2.4	Übung: Mit einem liebevollen Blick das Gesicht des Partners betrachten .....	152
4.2.5	Imagination: Der Zauberschlüssel .....	153
4.2.6	Übung: Ich halte dich in meinen Händen – ich liege in deinen Händen.....	155
4.2.7	Übung: Sich durch Berühren Gutes tun .....	156
4.2.8	Übung: Ich bin für dich da, wenn es schwer ist .....	157
4.2.9	Übung: Ich bin ich, und du bist du – zusammen sind wir ein Wir.....	158
4.2.10	Übung: Selbstschädigende Kognitionen bzw. Erwartungen dechiffrieren .....	159
4.2.11	Imagination: Meine inneren Stärken.....	161
4.2.12	Dankbarkeit – eine unterschätzte Kompetenz für angenehme Gefühle .....	164
4.3	Modul 3: In Verbundenheit wachsen.....	166
4.3.1	Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) .....	167
4.3.2	Das spiegelnde Resonanzgespräch .....	169
4.3.3	Imagination: Das macht mich aus, ich bin attraktiv und liebenswert .....	173
4.3.4	Übung: Ich stehe zu meinen Wünschen und Bedürfnissen, und ich teile sie dir mit .....	177
4.3.5	Imagination: Was ich ausstrahle, strahlt auf mich zurück .....	179
4.3.6	Psychoedukation: Ich bin dir ein Anderer.....	182
4.3.7	Psychoedukation: Was ist ein gelungener Dialog?.....	185
4.4	Modul 4: Sexualität – ein Ort der Lust und Kraftquelle.....	187
4.4.1	Die Erstarrung auflösen und in der Zwischenleiblichkeit in den Fluss kommen .....	187
4.4.2	Fragebogen: Erster Zugang zum Thema Sexualität .....	194
4.4.3	Psychoedukation: Sexualität als Ressource eines Paares.....	196
4.4.4	Imagination: Im Herzen aufräumen und Platz schaffen .....	198
4.4.5	Imagination: Ich bin schön .....	201

4.4.6	Imagination: Mein Herz und mein Geschlecht im Gespräch.....	203
4.4.7	Übung: Achtsame Berührung .....	206
4.4.8	Imagination: Innerer Mann – innere Frau .....	208
4.5	Modul 5: Die Partnerschule bringt Paare in Bewegung (Renate Lissy-Honegger).....	213
4.5.1	Einführung in die Arbeit mit dem Körper .....	213
4.5.2	Mit Abklopfen in Schwung kommen .....	218
4.5.3	Paarweise abklopfen.....	218
4.5.4	Vom Stehen ins Gehen kommen .....	219
4.5.5	Gehen .....	219
4.5.6	Innehalten .....	220
4.5.7	Mein Raum – dein Raum .....	221
4.5.8	In den Raum des Partners gehen.....	222
4.5.9	Nähe-Distanz-Übung .....	223
4.5.10	Öffnen und schließen.....	224
4.5.11	Spiegeln .....	226
4.5.12	Reise durch meinen Körper .....	227
4.5.13	Kraft, Widerstand und sich fallen lassen können.....	229
4.5.14	Stabübung – entschiedener Akteur und standhaftes Gegenüber .....	230
4.6	Abschluss der Paartherapie.....	233
4.6.1	Imagination: Ich bin ein Adler und ich fliege .....	233
4.6.2	Abschlussfragebogen.....	235
	<b>Resümee und Ausblick.....</b>	<b>237</b>
	Literatur.....	239
	Index .....	251