Inhalt

Vorwort 7

♂ ♀

1. Das Abenteuer beginnt 11
1.1 Hat Ihre Beziehung (noch) eine Chance? 11
1.2 Mein Weg zur traumasensiblen Paartherapie 12
1.3 Das Traum(a)-Haus-Konzept 14
1.4 Wie nutzen Sie das Traum(a)-Haus-Konzept? 15
1.5 Erfahrungen von Paaren 16
1.6 Retten Sie mit diesem Arbeitsbuch Ihre Beziehung 17
1.7 Wie Sie dieses Arbeitsbuch nutzen können 18
1.8 Eingangsfragen: Was mag der Grund Ihrer Krise(n) sein? 19
1.9 Test: Über welche Beziehungskompetenzen verfügen Sie als Paar? 22
1.10 Einschätzung Ihrer Partnerschaft 25

♂ ♀

2. Uneinigkeit: Die Kelleretage 27
2.1 Der Beziehungsbewusstseinstest 29
2.2 Die vier apokalyptischen Reiter 32
2.3 Welche Bedeutung hat Streit für Ihre Beziehung? 33
2.4 „Sollen wir etwa alles unter den Teppich kehren?“ 34
2.5 Eine Streit-Skizze erstellen 35
2.6 Ihre Streit-Skizze 37
2.7 Auswertung der Streit-Skizze 38
2.8 Ein Krisen-Skript erstellen 39
2.9 Auswertung des Krisen-Skripts 41
2.10 Welche Bedeutungen haben Emotionen während des Streitens? 44
2.11 Was im Gehirn passiert, wenn Sie streiten 45
2.12 Wirkungsvoll Grenzen setzen 48
2.13 Vier Schritte der Grenzsetzung und des Streitausstiegs 49
2.14 Kontrollierter Streitausstieg 51
2.15 Der 14-Tage-Liebes-Tracker 52

♂	♀			
		3.	**Die Kinderstuben erforschen**	67
		3.1	Das Emotions-Skript	67
		3.2	Das Emotions-Skript der Frau	70
		3.3	Das Emotions-Skript des Mannes	71
		3.4	Wie erkennen Sie im Emotions-Skript Ihre Krisendynamik?	72
		3.5	Emotions-Skript-Analyse und Beziehungssatz der Frau	74
		3.6	Emotions-Skript-Analyse und Beziehungssatz des Mannes	75
		3.7	Die Bedeutung der Beziehungssätze für Ihre Partnerschaft	76
		3.8	Frieden in der Partnerschaft: Die Botschaft der Beziehungssätze	77
		3.9	Den Aufruhr der Emotionen bewältigen	80
		3.10	Die Trigger-Übung	81
		3.11	Schmetterlings-EMDR	83
		3.12	Die sieben magischen goldenen Regeln	87

♂	♀			
		4.	**Die Heilungsebene erklimmen**	91
		4.1	Paardynamik im Quadrat	92
		4.2	Die vier inneren Anteile bestimmen	92
		4.3	Beziehungsmuster: Vier innere Anteile der Frau	95
		4.4	Beziehungsmuster: Vier innere Anteile des Mannes	96
		4.5	Ihre Paardynamik verstehen: Der Liebestyptest	97
		4.6	Krisendynamik unter der Lupe: Der emotionale Grundkonflikt	98
		4.7	Beide Beziehungsmuster zusammenbringen	110
		4.8	Die Dramaturgie Ihrer Paarkonflikte	111
		4.9	Die Krisendynamik Ihrer verbundenen Beziehungsmuster	112
		4.10	Beziehungssätze nach Liebestypen	113
		4.11	Schnittmuster: 25 Liebestyp-Konstellationen	116
		4.12	Tragödie benannt – Tragödie gebannt	118
		4.13	Die Schattenüberwindungsübung	120
		4.14	Ihre Traum(a)-Haus-Collage mit allen Methoden	129

♂	♀			
		5.	**Bewusste Liebe**	131
		5.1	Emotionen, Entscheidungen und die Folgen	131
		5.2	Ihre innere Stimmigkeit mit der Resonanzskala messen	132
		5.3	Eine gute Entscheidungskultur – das A & O der Liebe	134
		5.4	Das strukturierte Beziehungsgespräch – Ablauf	136
		5.5	Ihr Liebesvertrag	139
		5.6	Ihr Paar-Diplom	143

♂	♀			
		6.	**Beziehungsexperten – ein Schlusswort**	145
		6.1	Die zwölf Regeln des Traum(a)-Hauses	146
		6.2	Grenzen und Chancen	147

Literatur 149