

Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung.....	13
Ein Paar im Dauerstreit – was genau ist das?	14
Wie wir Ihnen zu helfen gedenken.....	16
Wie sind Sie hier gelandet?	19
Ist dieses Buch das richtige für Sie?.....	20
1. What's Love Got to Do with It?	23
Sicherheit und Grenzen.....	26
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Das Sicherheitssandwich.....	27
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: „Pausentaste“	28
Liebe.....	29
Bindung.....	30
Unsichere Bindungsstile	31
Bindungsmuster im Überblick.....	31
Bindungsbedürfnisse.....	33
Bindung in Aktion.....	33
Was ist hier wirklich los?	37
Rot, gelb, grün – wie sicher fühle ich mich mit anderen?.....	38
Warum wir so reagieren, wie wir reagieren.....	41
Kampf	41
Flucht	42
Erstarrung.....	43
Beschwichtigung.....	43
Was hat Bindung mit all dem zu tun?	44
2. Warum Emotionsfokussierte Therapie?	47
EFT als Landkarte für konfliktreiche Paarbeziehungen.....	48
Brüche heilen langsam, aber sie heilen	50
Eine hochentzündliche Vergangenheit.....	52
Die Verknüpfung von EFT und Bindungstheorie.....	52
Kommunikation als Luftakrobatik	54
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Legen Sie das Fundament	55
Kurzschlussreaktionen als Verhaltensmuster.....	58

3. Ruhig Blut und kühlen Kopf bewahren.....	61
Die Rolle von Emotionen im Streit.....	62
Das Wichtigste zuerst: Primäre Emotionen.....	63
Sekundäre Emotionen.....	64
Primäre und sekundäre Emotionen in Aktion	65
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Was tun mit Emotionen?	66
Emotionen und Bindungsbedürfnisse	68
Fünf Übungen für die fünf meistverbreiteten Bindungsängste.....	70
Emotionale Regulierung.....	73
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Übererregung regulieren	74
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Untererregung regulieren	75
Den emotionalen Mittelweg finden.....	76
Starker emotionaler Schmerz.....	77
Wenn es nicht an Ihnen liegt	78
Soforthilfe bei emotionalem Stress.....	79
 4. Beziehungsmuster im Teufelskreis	 83
Pingpong.....	85
Gehen wir dem Problem auf den Grund.....	86
Typische Reaktionen im negativen Kreislauf je nach Bindungsstil.....	87
Unsicherheit in der Beziehung.....	88
Ballast	90
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Den Kreislauf anhalten	93
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: CARES.....	93
 5. Das Trauma im Beziehungsdrama.....	 97
Das Trauma spielt einen aktiven Part in Beziehungen	98
Wie sich ein Trauma in Beziehungen bemerkbar macht	100
Die Vergangenheit wird Gegenwart.....	103
Chaos als Komfortzone.....	107
Neues auszuprobieren führt zu Veränderung	111
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE:	
Einander über empfindliche Stellen hinweghelfen	112
Sich selbst regulieren.....	113
Soforthilfe: Sich mitten im Kreislauf regulieren	114
Lassen Sie sich von Ihrem Partner beim Regulieren helfen	116
Was tun, wenn die Partnerin getriggert wird?	116

6. Alte Wunden heilen.....	119
Unbefriedigte Bindungsbedürfnisse in Ihrer jetzigen Beziehung	119
Verletzlichkeit und warum sie wichtig ist	120
Bindungsverletzungen müssen heilen	122
Warum man es nicht „einfach abhaken“ kann.....	124
Der Einfluss von Bindungsverletzungen	125
Heimliche Bindungsverletzungen und ihre Auswirkungen.....	127
Erfolgreiche Heilung und Überwindung	129
1. Die gemeinsame Version finden	130
2. Den Einfluss der Bindungsverletzung verstehen	130
3. Emotionen gründlich aufarbeiten.....	132
4. Das Gehirn lernt dazu: Neuroplastizität und korrigierende emotionale Erfahrungen.....	132
Eine Chance zur Wiedergutmachung.....	133
7. Reden wir über Sex.....	137
Zuerst einige Grundlagen	137
Abwechslung und Vielfalt	138
Sicherheit hat Priorität	139
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Reden, reden und nochmals reden.....	140
Die sexuelle Dynamik	141
Die Sexdynamik der Unnahbarkeit.....	141
Die Sexdynamik der Versöhnung.....	142
Die Sexdynamik des „Augen zu und durch“	142
Die Sexdynamik des Dornröschenschlafs.....	143
Die Sexdynamik von Angst und Scham.....	144
Die Sexdynamik des „Einfach nur Sex“	144
Die Sexdynamik des „Nicht drüber reden“	145
Die Sexdynamik von Katz und Maus	145
Die Sexdynamik des Verrats	146
Die Sexdynamik der sicheren Bindung	146
Man darf jederzeit Nein sagen!.....	147
FÜR IHRE WERKZEUGKISTE: Eine andere Sexdynamik, ein anderes Sexleben!	148
Machen Sie sich Ihre Geschichte klar	152

8. Auf dem besten Weg: Die Geburt eines neuen Kreislaufs	155
Das Positive feiern.....	156
Eine neue, sichere Bindung	157
Risiken und neue Kreisläufe.....	158
Weg mit dem Alten und her mit dem Neuen	160
Beziehungsrituale.....	161
 Nachwort.....	 165
Literatur	167
Über die Autorinnen	169
Stimmen zu diesem Buch	171

Zu diesem Buch gibt es ergänzendes Material, das wir Ihnen zum kostenlosen Download auf [↗ https://www.junfermann.de/](https://www.junfermann.de/) zur Verfügung stellen. Gehen Sie auf die Einzelansicht dieses Buchs und scrollen Sie auf der Seite nach unten, bis zum Bereich „Mediathek“.

Um für Gleichberechtigung zu sorgen, werden in diesem Buch der Einfachheit halber abwechselnd männliche und weibliche bzw. nichtbinäre Sprachformen verwendet.