

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	13
<b>1. EFT und Paartherapie</b> .....	15
1.1 Die Entwicklungsgeschichte der EFT .....	18
1.2 Emotionsfokussierte Therapie .....	26
1.3 Worin unterscheidet sich EFT von anderen Ansätzen? .....	27
1.4 Die Wurzeln der emotionsfokussierten Theorie der Veränderung. ....	30
1.5 EFT in der Übersicht. ....	31
1.6 Der Veränderungsprozess .....	33
Momentaufnahmen eines typischen Veränderungsprozesses. ....	34
<b>2. EFT: Liebe aus der Sicht der Bindungstheorie</b> .....	37
2.1 Die Sichtweise der EFT auf die Liebe zwischen erwachsenen Menschen ...	37
2.2 Die zehn Grundprinzipien der Bindungstheorie .....	38
2.3 Erwachsenenbindung – eine Anmerkung .....	44
2.4 Bindung als integrative Perspektive .....	46
2.5 Veränderungen der Bindung .....	48
2.6 Die Bedeutung der Bindungstheorie für die Paartherapie. ....	49
<b>3. EFT und die Theorie der Veränderung: Intra- und interpsychisch</b> .....	52
3.1 Die experientielle Sichtweise – das innere Erleben verändern .....	53
3.2 Systemtheorie: Interaktionsmuster verändern .....	57
3.3 Die Zusammenführung systemischer und experientieller Perspektiven. ...	59
3.4 Zusammenfassung: Die Prämissen der EFT .....	61
<b>4. Die Grundlage der EFT-Interventionen:</b>	
<b>Emotionen und der „EFT-Tango“</b> .....	63
4.1 Den Erlebensspielraum erweitern und Tänze gestalten. ....	63
4.2 Die Schlüsselrolle der Empathie .....	65
4.3 Aufgabe 1: Ein therapeutisches Bündnis schließen und aufrechterhalten ..	67
4.4 Aufgabe 2: Emotionen erschließen und umformulieren .....	71
Emotionen in der EFT .....	71
Emotionen in Paarbeziehungen .....	73
4.5 Auf welche Emotion sollte man sich zuerst fokussieren? .....	77

	Beispiel: Emotionen zusammenfügen .....	82
4.6	Der EFT-Tango: Sich selbst und das Beziehungssystem verändern .....	85
	Tango-Move 1: Den gegenwärtigen Prozess spiegeln .....	86
	Tango-Move 2: Die Affektelemente zusammenfügen und vertiefen .....	88
	Tango-Move 3: Engagierte Begegnungen choreografieren .....	92
	Tango-Move 4: Die Begegnung prozessieren .....	93
	Tango-Move 5: Integrieren und Validieren .....	94
	Die therapeutische Haltung im EFT-Tango .....	96
<b>5.</b>	<b>Die elementaren Mikrotechniken in der EFT:</b>	
	<b>  Experientiell und systemisch .....</b>	<b>98</b>
5.1	Mikrotechniken und -interventionen für Aufgabe 2:	
	Emotionen erschließen, regulieren und umstrukturieren .....	98
	1. Spiegeln .....	98
	2. Validieren .....	99
	3. Evokatives Antworten: Spiegeln und fragen .....	100
	4. Hervorheben .....	102
	5. Empathische Vermutung / Interpretation .....	104
	6. Disquisition .....	106
	7. Selbstoffenbarung .....	108
5.2	Aufgabe 3: Interaktionen zu einer positiven Verbindung	
	umstrukturieren .....	109
	1. Interaktionen nachverfolgen und spiegeln .....	109
	2. Neurahmen .....	112
	3. Interaktionen umstrukturieren und neu gestalten .....	114
5.3	Techniken für therapeutische Sackgassen .....	119
	Diagnostische Bilder und Narrative .....	120
5.4	Einzel Sitzungen .....	121
5.5	Zusammenfassung .....	122
5.6	Wie Interaktionen ausgeführt werden .....	124
	Wiederkehrende Prozesse und Interventionen .....	126
<b>6.</b>	<b>Assessment: Wie klingt die Musik, was ist das für ein Tanz? .....</b>	<b>127</b>
6.1	Prozessziele .....	128
6.2	Der Therapieprozess .....	130
	Persönliche Meilensteine, bestimmende Vorkommnisse	
	und Verletzungen .....	131

	Meilensteine in der Interaktion .....	132
6.3	Einzel Sitzungen .....	134
6.4	Therapeutische Prozesse .....	135
	Therapeutische Marker .....	135
	Intrapsychische Marker .....	135
	Interpersonelle Marker .....	136
6.5	Interventionen .....	137
6.6	Der EFT-Tango in den ersten Sitzungen .....	138
	Tango-Move 1: Den gegenwärtigen Prozess spiegeln .....	138
	Tango-Move 2: Die Affektelemente zusammenfügen und vertiefen .....	139
6.7	Mikrointerventionen in Anfangssitzungen .....	140
	1. Spiegeln .....	140
	2. Validieren .....	141
	3. Evokativ spiegeln und fragen .....	141
	4. Interaktionen nachverfolgen und spiegeln .....	142
	5. Neurahmen .....	143
6.8	Der Paarprozess am Ende der Anfangssitzungen .....	143
<b>7.</b>	<b>Die Musik verändern hin zu Deeskalation und Stabilisierung .....</b>	<b>145</b>
7.1	Marker der Phase 1 .....	147
7.2	Wie sieht der EFT-Tango in dieser Therapiephase normalerweise aus? ...	148
7.3	Mikrointerventionen .....	151
	1. Validieren .....	151
	2. Evokatives Spiegeln und Fragen .....	152
	3. Hervorheben .....	153
	4. Empathisches Vermuten .....	153
	5. Interaktionsmuster und Teufelskreise nachverfolgen und spiegeln ...	155
	6. Das Problem im Kontext des Kreislaufs umdeuten .....	155
7.4	Zustand und Prozess des Paares am Ende von Phase 1 .....	156
	Das Ende von Phase 1: Momentaufnahme und Übung .....	160
<b>8.</b>	<b>Anfang von Phase 2: Vertiefung des Engagements füreinander .....</b>	<b>162</b>
8.1	Marker .....	165
8.2	Beispiel für den EFT-Tango in Phase 2 .....	168
8.3	Mikrointerventionen .....	170
	1. Evokatives Nachfragen .....	170
	2. Hervorheben .....	171

3.	Empathische Vermutungen .....	173
4.	Interaktionen umstrukturieren .....	176
8.4	Der Paarprozess am Ende von Phase 2. ....	177
<b>9.</b>	<b>In Reichweite: Sichere Verbundenheit</b> .....	<b>182</b>
9.1	EFT-Veränderungsereignisse in Phase 2: Wiedereinbinden und Erweichen .....	182
9.2	Marker .....	185
9.3	Der Tango in den Veränderungsereignissen der Phase 2: Wiedereinbinden und Erweichen .....	186
9.4	Interventionen .....	187
	Evokative Resonanz: Spiegeln und fragen .....	188
	Empathische Vermutungen anstellen .....	189
	Den Kreislauf nachverfolgen und spiegeln .....	189
	Beispiel .....	190
	Neurahmen .....	190
	Interaktionen umstrukturieren .....	191
9.5	Veränderungsereignisse .....	192
	Wiedereinbinden der Rückzügler*innen .....	193
	Erweichen .....	194
<b>10.</b>	<b>Phase 3: Die Konsolidierung einer sicheren Basis</b> .....	<b>197</b>
10.1	Der Anfang von Phase 3 .....	197
10.2	Marker am Beginn der Konsolidierung .....	199
10.3	Neue Positionen, Geschichten und Visionen konsolidieren .....	200
10.4	Marker am Ende der Therapie .....	201
10.5	Interventionen in der Konsolidierungsphase .....	202
	Neue Muster und Reaktionen spiegeln und validieren .....	202
	Evokative Reaktion .....	202
	Neurahmen .....	203
	Interaktionen umstrukturieren .....	203
10.6	Der Paarprozess am Ende der Therapie .....	204
10.7	Eine sicherere Verbundenheit fördern und erhalten .....	206
<b>11.</b>	<b>Der optimale Umgang mit Problemen während der Therapie</b> .....	<b>208</b>
11.1	Für welche Menschen / Paare ist EFT besonders geeignet und für welche nicht? .....	208

11.2	Wann ist EFT kontraindiziert? .....	212
11.3	Wie geht EFT im Allgemeinen mit Diversität um? .....	213
11.4	Wie gehen wir mit Sackgassen in der Therapie um? .....	214
11.5	Wie gehen wir mit der Vergangenheit um? .....	216
11.6	Werden Emotionen in der EFT je eingedämmt? .....	217
11.7	Verändert sich auch der Mensch durch EFT? .....	219
11.8	Woher wissen wir, auf welche Emotion wir fokussieren sollten? .....	222
11.9	Wie entfaltet sich das emotionale Erleben in der EFT? .....	223
	Engagement erweitert Emotionen .....	223
	Eine neue Erfahrung und eine neue Geschichte durch bestimmte Interaktionsaufgaben .....	224
	Emotionale Verarbeitung geschieht von allein und geht eigene Wege. ....	225
	Anmerkung .....	226
11.10	Wie wird man EFT-Therapeut*in? .....	227
<b>12.</b>	<b>EFFT: Emotionsfokussierte Familientherapie</b> .....	<b>231</b>
12.1	Die Bindung umstrukturieren. ....	231
12.2	Grundlegende Ziele und Techniken .....	232
	Format. ....	233
	Voraussetzungen und Kontraindikationen .....	234
12.3	Die ersten Sitzungen (1–2). ....	234
	Der Ablauf der Sitzungen. ....	235
12.4	Erstes Fallbeispiel einer EFFT: Ich will dich doch nur beschützen. ....	236
	Eine typische Sitzung .....	238
12.5	Unterschiede zwischen emotionsfokussierter Paar- und Familientherapie .....	242
12.6	Zweites Fallbeispiel einer EFFT: Halt mich fest, bevor ich gehe. ....	244
12.7	EFFT aktuell. ....	250
<b>13.</b>	<b>Beziehungstraumata und Bindungsverletzungen     Vergebung und Versöhnung</b> .....	<b>252</b>
<b>14.</b>	<b>Fallbeispiel: Phase 1 auf einem EFT-Basistraining</b> .....	<b>259</b>
<b>15.</b>	<b>Fallbeispiel: Phase 2 einer emotionsfokussierten Paartherapie</b> .....	<b>279</b>
15.1	Eine EFT-Sitzung während der 2. Phase .....	281
15.2	Der Tsunami der Missbilligung .....	294

<b>Nachwort</b> .....	297
<b>Anhang</b> .....	303
Lernressourcen für EFT .....	303
Programme zur Beziehungsedukation.....	303
Bibliografie .....	305
Literaturempfehlungen .....	317
Index.....	321