



Erschienen am 16.12.2020
152 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0148-9

Katharina Klees

Arbeitsbuch für Paare zur traumasensiblen Paartherapie

Warum Streiten nicht verbindet

Häufige Konflikte und überzogene Gefühlsausbrüche in der Paarbeziehung, aber auch zermürendes Schweigen zwischen den Partnern können u.U. in einem Trauma aus der Kindheit begründet liegen. Vielleicht haben die Eltern Schlimmes im Krieg erlebt und gaben unverarbeitete Belastungen ungewollt an ihre Kinder weiter. Das Ergebnis kann eine Beziehungsstörung sein, die sich auf die aktuelle Partnerschaft auswirkt.

Hier setzt die traumasensible Paartherapie an, und dieses Arbeitsbuch unterstützt eine solche Therapie. Die Paare entwickeln ein Verständnis dafür, was im Gehirn passiert, wenn sie streiten oder aus Angst vor Streit schweigen. Das Buch hilft, Streitigkeiten achtsam zu beenden, und bietet Tools, um die Gefühle in den Griff zu bekommen. Das Ziel ist, die jeweilige Paardynamik zu durchschauen und sich liebevoller aufeinander einzustimmen.

Dieses Arbeitsbuch ...

- begleitet und unterstützt Paare, nicht nur während einer traumasensiblen Paartherapie.
- hilft, Gelerntes zu überprüfen und zu vertiefen.
- stärkt die Beziehung durch gemeinsames Bearbeiten der Aufgaben.

Alle Arbeitsschritte werden in einem integrierten Online-Videokurs begleitet und unterstützt.

Autorenprofil

Katharina Klees

Dr. Katharina Klees, Therapie & Weiterbildung für Trauma & Paare seit 1995. Zertifizierte Ausbilderin der DeGPT und BAG Traumapädagogik für traumaspezifische Fachberatung www.aufwindinstitut.com

