



Erschienen am 16.12.2020
152 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0150-2

Katharina Klees

Arbeitsbuch für Paare zur traumasensiblen Paartherapie

Warum Streiten nicht verbindet

Erleben Sie in Ihrer Paarbeziehung häufig Konflikte? Kommt es zwischen Ihnen und Ihrer Partnerin / Ihrem Partner zu überzogenen Gefühlsausbrüchen oder herrscht zermürbendes Schweigen? Einer der Gründe dafür kann ein Trauma aus der Kindheit sein. Vielleicht haben Ihre Eltern Schlimmes im Krieg erlebt und gaben unverarbeitete Belastungen ungewollt an Sie weiter. Das Ergebnis kann eine Beziehungsstörung sein, die sich auf Ihre aktuelle Partnerschaft auswirkt.

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

Dieses Arbeitsbuch ...

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

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