Erschienen am 16.03.2023
192 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0431-2

Thomas Prünte

Brücken bauen

Das Geheimnis von Nähe und Distanz in der Partnerschaft

Die richtige Balance von Nähe und Distanz
Sehnen Sie sich nach mehr Nähe und Zweisamkeit? Oder ist es Ihnen im Gegenteil zu eng in Ihrer Beziehung und Sie hätten gern mehr Freiraum?
Wie bedeutsam das Bedürfnis nach menschlicher Nähe und Distanz ist, hat der Lockdown während der Corona-Pandemie gezeigt.
Einem Menschen nah sein zu wollen und es nicht zu dürfen, ist schmerzhaft. Der Wunsch nach Distanz meldete sich bei all denen, die auf beengtem Raum mehr Zeit miteinander verbringen mussten, als sie es gewohnt waren.
Die richtige Balance von Nähe und Distanz zu finden ist auch – nicht nur in Krisenzeiten – in jeder Partnerschaft eine Herausforderung.

Dieses Buch …
- führt die Gründe auf, die die Umsetzung einer guten Balance erschweren,
- gibt Anregungen, um die eigene Beziehung und die Beziehung zu sich selbst zu beleuchten und zu verbessern,
- stellt Beispielpaare vor, deren Geschichten dabei helfen, bewusster mit Problemen von Nähe und Distanz umzugehen.

Reflexionsfragen und Anregungen für einen Austausch mit dem/der Partner:in unterstützen dabei, passende Lösungen zu finden.

Autorenprofil

Thomas Prünte

Thomas Prünte, Dipl.-Psychologe und seit über 30 Jahren in eigener psychotherapeutischer Praxis in Hamburg tätig. Er arbeitet als Paartherapeut (EFT) sowie als Dozent an diversen Ausbildungsinstituten. Als Autor hat er sich ausführlich mit der Frage befasst, wie Menschen sinnerfüllt leben und lieben können.

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de

Pressestimmen

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de