



Erschienen am 16.11.2023  
424 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-7495-0513-5

Sue M. Johnson

## Bundle: Halt mich fest Grundlagen- und Arbeitsbuch

Bestehend aus den Titeln "Halt mich fest und "Halt mich fest - das Arbeitsbuch"

Teil 1: Halt mich fest (Grundlagenbuch)

Der erfolgreiche Weg zu einer besseren Partnerschaft

Die weltweit bekannte Paartherapeutin Sue Johnson hat eine einfache Botschaft: Um eine glückliche Liebesbeziehung zu führen, muss niemand lernen, besser zu argumentieren, besser zu verhandeln, die frühe Kindheit zu analysieren oder dem Partner etwas zu beweisen. Worauf es ankommt ist, die emotionale Verbundenheit anzuerkennen, am Leben zu erhalten und zu stärken. Wie das gelingt, zeigt dieses Buch an gut verständlichen Beispielgesprächen aus der paartherapeutischen Praxis. Sue Johnson lehrt uns, wie wir Schlüsselmomente unserer Beziehung so aufarbeiten, dass die Partnerschaft wachsen kann.

Teil 2: Halt mich fest (Arbeitsbuch)

Das emotionale Band zwischen Partner:innen stärken

In einer Beziehung geht es darum, eigene Verletzlichkeiten ebenso anzuerkennen wie die des Partners / der Partnerin, sie miteinander zu teilen und auf diese Weise Vertrauen zu schaffen. Der Ansatz der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) und die Übungen in diesem Arbeitsbuch unterstützen Sie dabei, die emotionale Bindung zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zu stärken. Sie werden offener, eingestimmter und empfänglicher füreinander.

Mithilfe des Buchs lernen Sie, die emotionalen Reaktionen und Bedürfnisse Ihrer Partner:innen besser zu verstehen, und können auch die eigenen adäquater einschätzen. Sie durchschauen negative Interaktionen innerhalb Ihrer Beziehung und gestalten bewusst (mehr) positive Momente, die eine sichere Bindung schaffen.

Reflexionsübungen, Checklisten und Beispieldialoge helfen dabei, den gemeinsamen Heilungsprozess lebendig zu halten. Und auch der Spaß kommt dabei nicht zu kurz!

## Autorenprofil

Sue M. Johnson

Susan M. Johnson, Begründerin der Emotionsfokussierten Therapie (EFT). Sie ist emeritierte Professorin für Psychologie an der Ottawa University und Leiterin des Ottawa Couple and Family Institute. Sue Johnson ist international anerkannte Expertin für Paartherapie sowie für Bindung bei Erwachsenen.

## Pressestimmen