Erschienen am 12.11.2025
176 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0686-6

Jennine Estes Powell, Jacqueline Wielick

Paare im Dauerstreit

Wie Sie typische Streitfallen erkennen und vermeiden

Hilfe gegen chronischen Beziehungsstress: EFT und Bindungsforschung

• Was bedeutet es, andauernd miteinander zu streiten?
• In welchen alten Mustern sind Paare gefangen?
• Wie erreicht man neue Verbundenheit und kann nach vorne blicken?

Streiten Sie sich tatsächlich immer und überall?
Bis zu einem gewissen Ausmaß sind Konflikte in Beziehungen gesund. Dauerstreit hingegen wird für Paare schnell zu einer unerträglichen Belastung.
Wenn jede Kleinigkeit zum Konflikt führt, fühlt man sich bald zermürbt und vom Partner / von der Partnerin getrennt.
Betroffene brauchen deshalb nicht nur Strategien, die destruktives Verhalten eindämmen, sondern auch solche, die die Liebe neu mit Energie aufladen.
Dieses Buch hilft Paaren, Konfliktursachen aufzudecken. Es bietet Werkzeuge unter anderem aus der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) an, um einen sicheren emotionalen Raum zu schaffen.
Dort lassen sich Streitigkeiten deeskalieren und (alte) Konflikte beilegen. Ein positiver Blick in die Zukunft zeigt neue Verbundenheit, wo früher nur Streit war.

»Bei Paaren, die viel und heftig streiten, hat sich die EFT als sehr wirksam erwiesen. Wenn wir wissen, wo es hingehen soll und durch den Streit hindurch den Schmerz des Voneinander-Getrenntseins erkennen, ist eine erneute liebevolle Verbindung möglich.«
(Aus dem Vorwort von Susan M. Johnson)

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

Autorenprofil

Jacqueline Wielick

Jaqueline Wielick ist Paar- und Familientherapeutin, spezialisiert auf die Themen Emotionen, Trauma und Bindung. Weiterbildung u.a. in EFT.

Jennine Estes Powell

Jennine Estes Powell ist Paar- und Familientherapeutin, zertifiziert in Emotional Fokussierter Therapie (EFT). Sie bildet Therapeut:innen für die Arbeit mit Paaren weiter.