

Erscheint am 03.10.2026
168 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0856-3

Sue M. Johnson

Halt mich fest - das Arbeitsbuch für lebenslange Liebe

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! Auch als Bundle zusammen mit dem Grundlagenwerk Halt mich fest: Sieben Gespräche über lebenslange Liebe erhältlich.

Autorenprofil

Sue M. Johnson

Susan M. Johnson (1947-2024) gilt als Begründerin der Emotionsfokussierten Therapie (EFT). Sie war Professorin für Psychologie an der Ottawa University und leitete das Ottawa Couple and Family Institute. Sue Johnson war international anerkannte Expertin für Paartherapie sowie für Bindung bei Erwachsenen.