



Erschienen am 18.08.2016
240 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-95571-595-3

Veronica Kallos-Lilly, Jennifer Fitzgerald

Wir beide

Das Arbeitsbuch zur Emotionsfokussierten Paartherapie

Mit EFT zu einer intensiveren Beziehung
Männer und Frauen missverstehen sich manchmal so gewaltig, als kämen sie von verschiedenen Planeten. Doch bei allen Unstimmigkeiten bleibt ein gemeinsamer Nenner: das grundlegende Bedürfnis nach Liebe und Akzeptanz. Und hier setzt die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) an. In der EFT geht es darum, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und dem Partner angemessen zu vermitteln. So können Paare ihre Beziehung auf einer tiefen emotionalen Ebene festigen. Veronica Kallos-Lilly und Jennifer Fitzgerald stellen in diesem Arbeitsbuch das Prinzip der EFT vor und zeigen Möglichkeiten auf, wie Paare mit ihr arbeiten können. Es werden verschiedene Faktoren einer Beziehung erläutert. Dazu gibt es Übungen und Fragebögen sowie Praxisbeispiele, um schnell und effektiv die Brücke zum eigenen (Liebes-)Alltag zu schlagen.

Autorenprofil

Jennifer Fitzgerald

Jennifer Fitzgerald, PhD, ist klinische Psychologin in eigener Praxis und Dozentin an der Universität von Queensland in Brisbane, Australien. Sie arbeitet als EFT-Supervisorin und -Trainerin.

Veronica Kallos-Lilly

Veronica Kallos-Lilly, PhD, ist Leiterin des Vancouver Couple & Family Instituts und des Vancouver Centre für EFT-Ausbildung in British Columbia, Kanada. Zudem arbeitet sie als EFT-Supervisorin und -Trainerin.