

Inhalt

Vorwort 9

 Ein Kommentar zur Herangehensweise 12

1 Einführung 14

 Affektregulierung und drei Hauptantriebskräfte 15

 EFT-P: Wie das Konzept entstand 19

 Entwicklungen in der Emotionsfokussierten Paartherapie
 an der York University 23

 Inhalt und Aufbau 27

 Fazit 28

Teil I

Theorie der Emotionsfokussierten Paartherapie

2 Emotionen 33

 Die Evolution der Emotionen 40

 Wie Emotionen generiert werden 43

 Emotionen: angeboren oder anerzogen? 46

 Fazit 59

3 Affektregulierung 61

 Die Selbstregulierung von Affekten und
 die dyadische Affektregulierung 63

 Paartherapeutische Implikationen 68

 Die Emotionstypen identifizieren 72

 Emotionale Veränderungen:
 therapeutische Grundprinzipien 75

 Fazit 82

4 Motivationen 84

 Die drei beziehungsorientierten Motive 86

 Zuneigung, Liebe, Wärme, Mitgefühl und Anziehung 117

 Fazit 121

5 Interaktion 123

 Die erlebensorientiert-systemische Synthese:
 Affekt und Interaktion integrieren 124

 Liebe und Macht 131

 Fazit 144

 Exkurs: Validationssystem für Paare: 8-Punkte-Skala 145

6 Kultur und Gender	148
Gender	148
Homosexuelle Beziehungen	152
Fazit	156

Teil II

Paartherapie: eine emotionsfokussierte Perspektive

7 Der Interventionsrahmen	159
Der fünfstufige Bezugsrahmen	160
Die neuen Schritte	162
Emotionen trainieren	179
Assessment der Emotionen: der Schmerz weist den Weg	183
Die emotionalen Prozesse des Therapeuten	199
Fazit	200
8 Therapeutische Aufgaben: Interaktionszyklen im Fokus	201
Die wichtigsten negativen Zyklen und Interaktionspositionen	201
Problematische Emotionen im Rahmen eines Interaktionskonfliktes	225
Fazit	230
9 Therapeutische Aufgaben:	
Individuelle Gefühlszustände im Fokus	232
Evokative problematische Reaktionspunkte systematisch enthüllen	233
Vulnerabilitäten empathisch affirmieren	252
Fazit	259

Teil III

Die Arbeit mit spezifischen Emotionen

10 Vom Umgang mit Wut in der Paartherapie	263
Vom Umgang mit Wut in Paarbeziehungen	267
Differenzierte Interventionen für verschiedene Arten der Wut	268
Schmerz und Wut: zwei wichtige Bausteine der trennenden Wand und der Umgang damit	277
Über Verachtung	297
Fazit	300

11	Vom Umgang mit Trauer in der Paartherapie	301
	Trauer von Kummer unterscheiden	303
	Primäre adaptive, maladaptive, sekundäre und instrumentelle Trauer bei Paaren	304
	Der Affiliationszyklus	309
	Einflusszyklen	323
	Fazit	328
12	Vom Umgang mit Angst in der Paartherapie	329
	Bindungsangst	330
	Die Angst vor Intimität in Beziehungen	331
	Die Angst vor Intimität bei Frauen und Männern	333
	Traumen und ihre Folgen für die Beziehung	335
	Die Arbeit mit Angst und Furcht im therapeutischen Setting	345
	Affiliationszyklen	346
	Der Einflusszyklus	360
	Fazit	364
13	Vom Umgang mit Scham in der Paartherapie	366
	Wie Scham erlebt wird	366
	Verschiedene Schamgefühle	369
	Die Behandlung von Schamgefühlen	374
	Die Einflusszyklen	383
	Der Affiliationszyklus	400
	Fazit	405
14	Positive Emotionen in der Paartherapie	407
	Liebe, Zuneigung und Fürsorge	409
	Handlungstendenz	413
	Die Liebe aufspüren	414
	Freude und Glück	415
	Interesse und Spannung	417
	Probleme	419
	Interesse, Spannung und Freude aufspüren	420
	Innere Ruhe und Gelassenheit	422
	Fazit	423
	Literatur	424
	Sachregister	445