

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	13
Das Dynamische Grundriss-Modell – eine »Power Map« für Paare und Therapeuten .....	13
Vielschichtige Darstellung – einfache Anwendung .....	14
Kapitelübersicht .....	15
<b>1 Die Grundlagen des Systemischen Visualisierens mit dem Dynamischen Grundriss-Modell</b> .....	18
Die Sprache des DG-Modells .....	18
Der neue Blick auf die Beziehung .....	19
Die praktische Anwendung des DG-Modells in der Therapie .....	20
Die zwei elementaren Kräfte in einer Beziehung .....	21
Die Substanz einer Beziehung .....	22
Das Atmen einer Beziehung .....	24
Der Charakter einer Beziehung .....	27
Die Bereiche einer Partnerschaft .....	27
Die Balance von Nähe und Distanz .....	30
Differenzierung nach David Schnarch .....	31
Die Basiselemente des Dynamischen Grundriss-Modells .....	32
<b>2 Der violette Pfeil – vom Sehen und Gesehenwerden</b> .....	34
Das Eigene im Wandel oder: die fortlaufende Beantwortung der Frage »Wer bin ich?« .....	34
Die Begegnung auf Augenhöhe .....	38
»Marriage is a people growing machine« .....	40
Die neuen Elemente des Dynamischen Grundriss-Modells .....	41
<b>3 Die Verhandlungstaktik</b> .....	42
Die Rolle des Empfängers .....	43
Die Rolle des Senders .....	44
Vom Streiten .....	45

Vom Streiten zum Verhandeln .....	47
Vom Vorwurf zum Vorschlag .....	47
Vom Punkt zum Komma .....	49
Wie Lust am Unterschied zum Konsens führt .....	51
Von lösbaren und unlösbaren Problemen .....	52
Die neuen Elemente des Dynamischen Grundriss-Modells .....	53
<b>4 Die Lustlosigkeit .....</b>	<b>54</b>
Einseitiges Desinteresse oder: das einseitige Angebot .....	54
Ein Anti-Aphrodisiakum oder: der kleinste gemeinsame Nenner .....	56
Das Schokokuchen-Prinzip oder: das einseitige Überangebot .....	59
<i>Das Schokokuchen-Prinzip</i> .....	59
»Sex worth wanting« oder: Varianten des Nein .....	61
Die neuen Elemente des Dynamischen Grundriss-Modells .....	64
<b>5 Der blaue Pfeil – wer konstant für den Partner denkt, verliert sich selbst .....</b>	<b>65</b>
Wenn ein Zuviel an Empathie Distanz schafft .....	66
Gefährliche Kompromisse .....	68
Im Teufelskreis des blauen Pfeils .....	68
Die neuen Elemente des Dynamischen Grundriss-Modells .....	72
<b>6 Die drei Begegnungs-Ebenen der Paarbeziehung .....</b>	<b>73</b>
Die Auswirkungen auf die Paar-Sexualität .....	74
Ebene I: Der violette Verhandlungsraum – der Ort, an dem sich die Partner begehren .....	74
<i>Anziehung + Hindernis = Erregung</i> .....	76
<i>Eckstein 1: Sehnsucht und Erwartung</i> .....	77
<i>Eckstein 2: Verbote verletzen</i> .....	79
<i>Eckstein 3: Suche nach Macht</i> .....	79
<i>Eckstein 4: Überwinden von Ambivalenz</i> .....	79
<i>»Fire needs air« oder: »Wer ficken will, muss Abstand wahren«</i> .....	80
<i>»Wanting to want« oder: »Vom subjekthaften Annehmen         zum objekthaften Nehmen«</i> .....	82
Ebene II: Der grüne Partnerschaftsbereich – der Ort, an dem die Partner Liebe machen .....	84
<i>Kuschelsex ohne Kalkül</i> .....	84

<i>Kontinuität schafft Vertrauen</i> .....	85
<i>Das Wechselspiel von Violett und Grün</i> .....	85
Ebene III: »War ich gut?« – Was Partner im blauen Pfeil beschäftigt .....	86
<i>Die fremdbestätigte Intimität</i> .....	86
»Wanting to be wanted« .....	88
»Augen zu und durch« .....	89
<i>Der blaue Pfeil als Problemverstärker</i> .....	90
<i>Der blaue Pfeil als Chance</i> .....	91
Die neuen Elemente des Dynamischen Grundriss-Modells .....	92
<b>7 Worlds apart – wenn Paare sich fremd werden</b> .....	93
Die Beziehung als Nebenprojekt .....	93
Besteht noch eine Chance? – Die Standortbestimmung .....	96
1. <i>Die grüne Schnittmenge ausmisten</i> .....	97
2. <i>Im violetten Halbmond Klarheit schaffen</i> .....	97
3. <i>Den violetten Verhandlungsraum betreten</i> .....	97
Nichts geht mehr – die Trennung .....	98
<b>8 Affären – die acht Formen der Untreue</b> .....	101
Fremdgehen trotz Verhandlungen .....	101
»Ups, das war keine Absicht«: <i>die Zufalls-Affäre</i> .....	102
»I'm (still) the man/woman«: <i>die Don Juan-Affäre</i> .....	103
Fremdgehen als Folge gescheiterter Verhandlungen .....	104
»Verstehst du mich?«: <i>die Hilfeschrei-Affäre</i> .....	106
»Ich bin schon halb weg«: <i>die Ausstiegs-Affäre</i> .....	107
»Die Rache ist mein«: <i>die Vergeltungs-Affäre</i> .....	108
Fremdgehen als Folge von Desinteresse an Verhandlungen .....	109
»Man darf sich doch auch mal etwas gönnen«: <i>die Selbstmedikations-Affäre</i> .....	109
»Was wäre, wenn...«: <i>die Erkundungs-Affäre</i> .....	110
»Auf zwei Hochzeiten gleichzeitig tanzen«: <i>die Dreiecks-Affäre</i> .....	111
Die neuen Elemente des dynamischen Grundriss-Modells .....	113
<b>9 Was möglich ist – ein Kompass der Beziehungsmodelle</b> .....	115
Von Monogamie bis Polyamorie .....	115
Modell »Monogamie«: <i>die absolute Treue</i> .....	116
Modell »Swinger«: <i>Die treue Untreue</i> .....	116

Modell »Offen«: Loyalität ist (beinahe) alles .....	121
Modell »Affäre«: heimlich und willentlich .....	123
Modell »Polyamorie«: eine/r ist nicht genug .....	124
<b>10 Eifersucht – ein Szenario mit drei Akteuren .....</b>	<b>126</b>
Die zwei Eifersuchts-Fehler .....	126
Die verschiedenen Positionen im Eifersuchts-Szenario .....	127
Der Eifersüchtige .....	128
<i>Die Eifersucht als Spiegel: wenn der Spieß umgedreht wird</i> .....	130
<i>Die Eifersucht als Ansporn</i> .....	132
<i>Die Eifersucht als Eckstein</i> .....	132
<i>Die Eifersucht als Freund</i> .....	133
Der Fremdflirtende .....	133
<i>Provozierende Eifersucht</i> .....	133
Der Rivale .....	134
Die Rolle der Morin'schen Formel in der Eifersucht .....	135
<b>11 Therapeutische Interventionen und ihre Verortung</b>	
<b>im Dynamischen Grundriss-Modell .....</b>	<b>139</b>
Interventionen im violetten Halbmond:	
»Wer bin ich?« – »Was will ich?« .....	139
<i>Die Reise in den erotischen Raum</i> .....	139
<i>Die Sexuelle Biografie</i> .....	139
<i>Peak Experiences</i> .....	140
<i>Analyse von Phantasien</i> .....	140
<i>Liebhaber-/Geliebten-Profil</i> .....	140
<i>Das ideale sexuelle Szenario schreiben (ISS)</i> .....	140
<i>Ärgerliste/Wunschliste</i> .....	140
<i>Inneres Team</i> .....	140
<i>Wunderfrage</i> .....	140
Interventionen im violetten Verhandlungsraum:	
»Wer bist Du?« – »Was willst Du?« .....	141
<i>Das ideale sexuelle Szenario verhandeln (ISS)</i> .....	141
<i>Anonyme E-Mail-Konten eröffnen</i> .....	141
<i>Erotischer Tratsch/Gedankenspiele</i> .....	141
<i>Verfremdung und Rollenspiele</i> .....	141
<i>Team-Dialog</i> .....	141

Interventionen in der grünen Schnittmenge:	
»Wer sind wir?« – »Was wollen wir?« .....	142
<i>Umarmung bis zur Entspannung</i> .....	142
<i>Sex mit offenen Augen</i> .....	142
<i>Beziehungsverlauf/Zeitlinie</i> .....	142
<i>Fragen nach Ressourcen</i> .....	142
<i>Zirkuläres Fragen</i> .....	142
<b>Eine Übersicht aller Elemente des Dynamischen Grundriss-Modells</b> ....	143
<b>Danksagung</b> .....	147
<b>Literaturangaben</b> .....	148
<b>Über die Autorin</b> .....	150