

Inhalt

Hinweis zum Download-Material	2
Einleitung	
Spaß an Paarberatung – Paare beraten, ohne sich anzustrengen	15
Teil 1	
Paare	19
1 Paarbeziehungen und Paarkonflikte verstehen	21
Ein ganz gewöhnlicher Abend – drei Paare daheim	21
Fragen – Warum?	23
Die Unterscheidung von allgemeiner und spezieller Diagnostik	25
Der Nutzen von Theorien: Erkenntnis- und Handlungsweise ..	28
2 Sich selbst nicht aufgeben – das neue Grundgesetz moderner Partnerschaft	29
3 Alle Verantwortung fair teilen – das neue Grundgesetz moderner Partnerschaft	32
4 Territorien und Grenzen in der Paarbeziehung	37
Respekt vor Grenzen	39
Mein Privatbereich gehört nicht nur mir	41
Regierungswechsel – alternierende Hierarchien	42
5 Partnerwahl – Geheimaufträge an den anderen	47
6 Der unausgesprochene oder unbewusste Partnervertrag .	57
Erfahrungen werden zu Erwartungen	58
Aus Erwartungen wird stillschweigend ein Vertrag	59
	5

7	Nach der Partnerwahl: Seelische Buchführung und Bilanzen	63
	Meine Bilanz ist nicht deine Bilanz	65
	Die seelische Tiefkühltruhe und die seelische Mikrowelle	66
8	Die Folgen der Partnerwahl	
	Beziehungsabhängigkeit und Krisen, Polaritäten und Balance	69
	Angst, Scham, Schuldgefühle – drei nützliche Schutzpatrone .	71
	Die Bindung an einen Partner macht beziehungsabhängig ...	73
	Krisen erlauben Beziehungen zu wachsen	74
	Pol und Gegenpol	77
	Beziehungssysteme fordern und fördern das Funktionieren in Polaritäten	79
	Wer hat recht?	82
9	In der Verliebtheit stecken bleiben oder erwachsene Partnerschaft leben: Zuneigung im Alltag	86
	Der Alltag – Achtsamkeit oder Terror	87
	Säuglinge bleiben oder erwachsen werden	88
	Eine neue Form von Liebe	90
	Dem anderen zuliebe	91
	Die Vergnügungssteuer der Partnerwahl	92
10	Kommunikation:	
	Reden und Hören, Überreden und Überhören, Polarisieren oder Einlenken	94
	Das Defizit-Karussell	98
	Polarisierungen bestärken sich von selbst	100
	Zuspitzen oder Einlenken	103
	Stufen der Gesprächsfähigkeit	106
11	Drei Ebenen von Partnerschaft	107
	Die Partner als Liebende, Lebensgefährten und Eltern	108
	Beziehungsinfarkt	109

12	Sich weiterentwickeln	111
	Als Paar wachsen / In der Beziehung wachsen	112
Teil 2		
	Platz für jeden	117
13	Die Anmeldung	119
	Geheiminformationen, Geheimaufträge, Testfragen	126
14	Der Beratungsraum	129
15	Das erste Gespräch: Überblick	133
	Auch das Erstgespräch hat drei Phasen. Überblick	137
16	Das erste Gespräch: Die Kontaktphase Ziel: Ankommen	138
17	Das erste Gespräch: Die Problemphase Wer beginnt?	141
	Einen offenen Gesprächseinstieg wählen	141
	Hörbereitschaft fördern	142
	Wenn ein Paar sich nicht entscheiden kann	143
	Den anderen nicht aus den Augen verlieren	144
	Der eine Weg: Struktur vorgeben	144
	»Beidhändig« arbeiten	146
	Der andere Weg: Kommen lassen	147
18	Das erste Gespräch: Die Problemphase A Ziel: Probleme erkunden und sammeln	148
	Das Glück des einen ist nicht immer das Glück des anderen ..	154
19	Das erste Gespräch: Die Problemphase B Ziel: Problemlösungen erkunden und sammeln	158
	Probleme und Problemlösungen unterscheiden	160
	Problemlösungen erkunden: Ein Überblick	161

»Was haben Sie denn bisher unternommen?«	161
Probleme und Problemlösungen zusammenfassen	165
»Da kommen Sie ja beide zu kurz«	165
20 Das Paar und seine Beziehung verstehen.	
Die Sichtweise der Paarberatung	167
Fünf Basissätze: Die Sichtweise der Paarberatung	168
Nicht motivierte Männer in der Beratung gibt es nicht	171
Verständnis und Probleme zwischen die Partner platzieren ...	176
21 »Mein Gefühl ist nicht mein Gefühl.«	
Überrollt werden oder zugewandt aufnahmefähig bleiben	177
Ohnmächtig, verwirrt, erschöpft, ratlos	177
»Hilfe, dieses Paar macht mich fertig!«	178
»Hilfe, dieses Paar macht mich fertig!« – 10 Grundsätze	180
22 Basistechniken	
Verständnis ausdrücken. Entlasten. Normalisieren.	
Zurückgeben	185
Vier »magische« Interventionen	185
Die 5-zu-1-Regel	187
Entlasten	188
Normalisieren	189
Techniken des Zurückgebens im Überblick	190
23 Das erste Gespräch. Die Kontraktphase A	
Erste inhaltliche Vereinbarungen treffen	194
»Was möchten Sie hier erreichen?«	194
24 Kontrakte schützen die Beratung	208
Zusammenfassende Definition von Kontrakt	208
Kontrakt: Haltung, Beziehung, Vorgehen	209
Kontrakt als Prozess	211
Such-, Stütz-, Lern- und Lösungskontrakte	212
Checkliste von sechs Bedingungen	214

Der »rollende« Kontrakt	215
Vorbeugende Beratung	216
25 Kontrakte schützen Beraterin und Berater	217
»Übersichere« und »untersichere« Berater	218
26 Kontrakte schützen die Ratsuchenden	223
Zwei praktische Übungen für Berater	226
27 Das erste Gespräch. Kontraktphase B	
Organisatorische Absprachen. Der äußere Rahmen	
der Beratung	228
Beratungszeit, -dauer und -raum	228
Honorar oder Spende	232
Vertraulichkeit und Kontakte	233
28 Fragen des Settings	234
Was machen Sie, wenn	234
29 Paarberatung oder Paartherapie? –	
Ein Paarberater oder ein Beraterpaar?	241
Therapeuten und Patienten	241
Kunden und Dienstleister	243
Berater und Klienten	244
Ein Paarberater oder ein Beraterpaar?	244
Vier Augen sehen mehr als zwei	245
Viele Landkarten verwirren den Wanderer	245
30 Schritte, Fallen, Tugenden	247
Sieben einfache Schritte	247
Sieben Gefahren und Fallen	247
Sieben Tugenden der Beraterin und des Beraters	248
Problemorientiert – ressourcenorientiert – lösungsorientiert – was denn nun?	249

Teil 3

Neues in Gang setzen, Gemeinsamkeiten pflegen,

Unterschiede wertschätzen 253

31 Die Mittelphase der Paarberatung. Übersicht 255

Mögliche Schritte in der Mittelphase der Paarberatung 255

Die Atmosphäre der Mittelphase 256

32 Noch einmal genau hinschauen 259

Was führt zu Veränderung? 262

Wozu möchten Sie die Stunde heute nutzen? 263

33 Fördernde Interventionen 264

Wie man schaut, so sieht man 265

34 Fordernde Interventionen 272

»Moment mal« 272

35 Konfrontieren 276

Klarer sehen und Verantwortung übernehmen 277

Überfordern, Unterfordern 281

Der »Konfronti-Burger« 282

36 Unterschiede herausarbeiten 284

Vergnügungssteuer zahlen 286

Verhandeln 289

Unterschiede bleiben 290

37 Schützende Interventionen 292

Die alten Konflikte kehren immer wieder 293

Neue Schritte können alte Wunden öffnen 293

38 Neues in Gang setzen, Wohltuendes befestigen:

Übungen, Hausaufgaben, Projekte 295

Merksätze 297

Erster Schritt: Neues wagen – Projekte entwerfen und planen 298

Zweiter Schritt: Neues erfahren und üben – Projekte durchführen	301
Dritter Schritt: Neues Verhalten und Bewusstsein entwickeln – Projekte auswerten	302
Situationen und Themen, die sich für Aufgaben eignen	304
39 Alternative Beratungsmethoden:	
Vom Veranschaulichen zum erlebnisintensiven Üben	307
Sprachliche Mittel, die veranschaulichen und verdeutlichen ..	308
Fantasiereisen und Kommunikationsübungen	309
Optische Mittel, die veranschaulichen und verdeutlichen	310
Positionswechsel als Mittel, etwas zu bewegen	312
Erlebnisübungen ohne Worte	312
Kleine Schritte bringen weiter als große Ziele	313
Die Musikerin auf dem Bauernhof	315
40 Einzelarbeit im Rahmen der Paarberatung	316
Lösungen liegen auch in der Vergangenheit	317
Wenn Eltern etwas vormachen	318
Überleben lernen	320
Heiße Kartoffeln – Geheimaufträge der Vorfahren	322
Einzelarbeit mit dem Paar praktisch	324
41 Abschluss der Paarberatung	329
Bilanz ziehen	329
Verantwortung zurückgeben, erwachsenes Verhalten bestärken	330
Eine neue Sicht auf die Beziehung festigen	331
Kritik, Blumensträuße, Abbrüche	333
42 Erfolg und Erfolgsprüfung von Paarberatung	335

Teil 4

Spezielle Beziehungsmuster	339
43 Streitpaare	341
Warum streiten Paare?	342
Die Dynamik bei Streit- und Kampfpaaren	343
Streiten bringt Gewinn, Streiten kostet	345
Der Verzicht auf Streit hat ebenfalls Konsequenzen	346
Die Streitatmosphäre färbt auch auf die Berater ab	347
Unterscheidungen	347
Streiten oder kämpfen?	348
Mögliche Beratungsschritte	350
44 Bewunderungspaare	355
Ein gemeinsames Thema	356
45 Außenbeziehungen. Der, die, das Dritte im Bunde	360
Außenbeziehungen – eine rote Warnleuchte:	
Wir kommen zu kurz	361
Außenbeziehungen – ein Bruch gegebener Versprechen	361
Beide fühlen sich betrogen	362
Immer gehen beide fremd	364
»Was fehlt Ihnen <i>in</i> der Beziehung?«	365
Sich Zeit einräumen	366
Verzeihen, Wiedergutmachen, Sichtrennen	368
Der Prozess von Verzeihen und Versöhnen	369
Mit Kränkergewinn oder Opferrolle konfrontieren	370
Mit einem Ritual abschließen	370
46 Die Macht der Ohnmacht	
Depression als Beziehungsproblem	371
Auf dem Opfersessel ist nur Platz für einen	373
Depression ist ein Gummibegriff	374
Depression – ein Beziehungsleiden	376

Im Gefängnis unaussprechbaren Ärgers	378
Depressive Paarbeziehungen sind knallharte Beziehungssysteme	378
Konkrete Schritte	380
47 Trennung oder Neubeginn	383
Viele Paare trennen sich zu früh	384
Das Bergmodell – drei Phasen des Trennungsprozesses	384
In welcher der drei Phasen befindet sich das Paar?	386
Trennendes steht zwischen den Partnern: Ziele und beraterisches Vorgehen in Phase 1	386
Die Entscheidung ist offen. Ziele und beraterisches Vorgehen in Phase 2	391
Die Entscheidung ist getroffen. Ziele und beraterisches Vorgehen in Phase 3	394
Die Erfahrungen des Paares von den eigenen Erfahrungen trennen	400
 Literaturempfehlungen	 401
Literatur	402
Dank	405