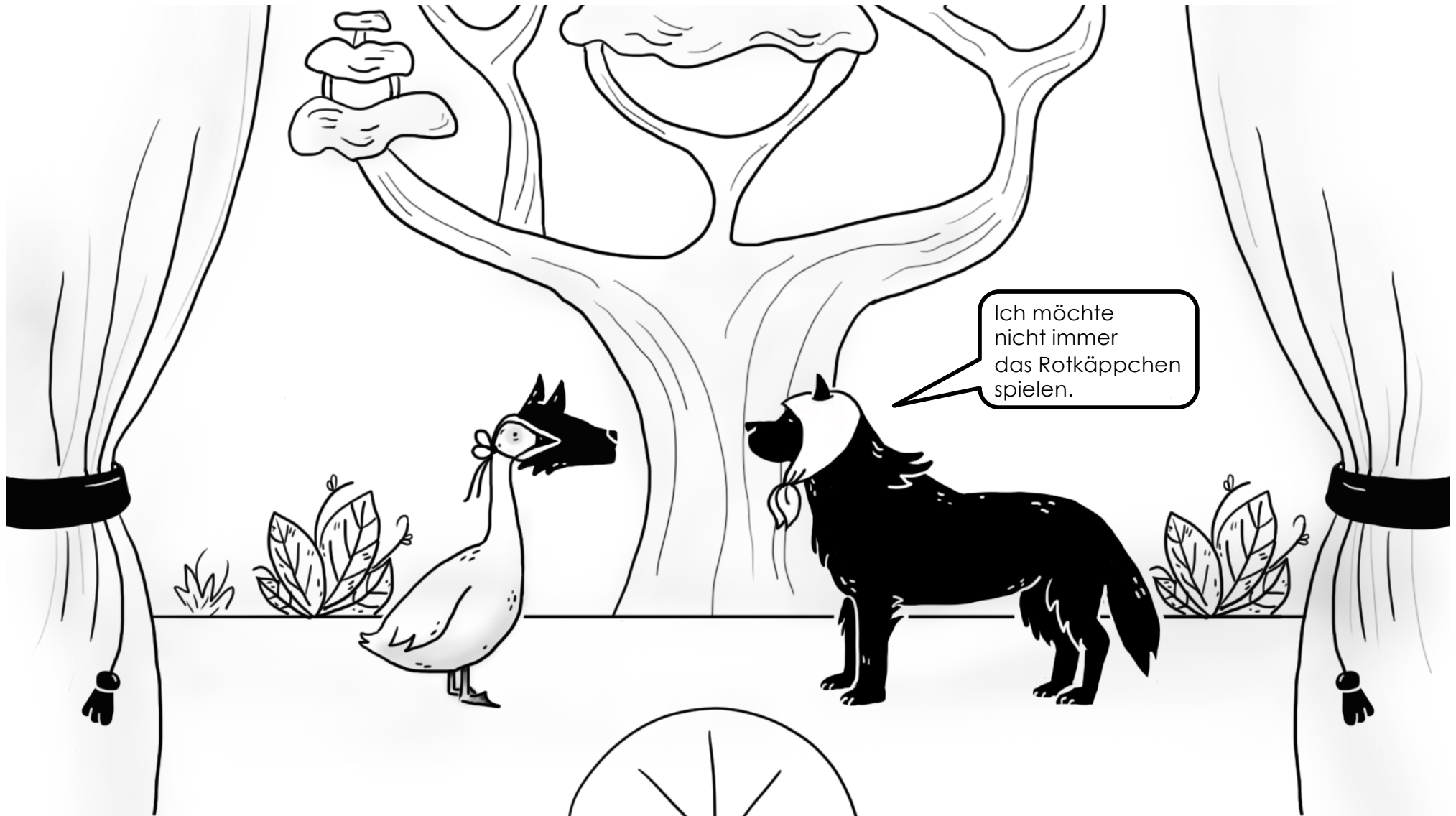
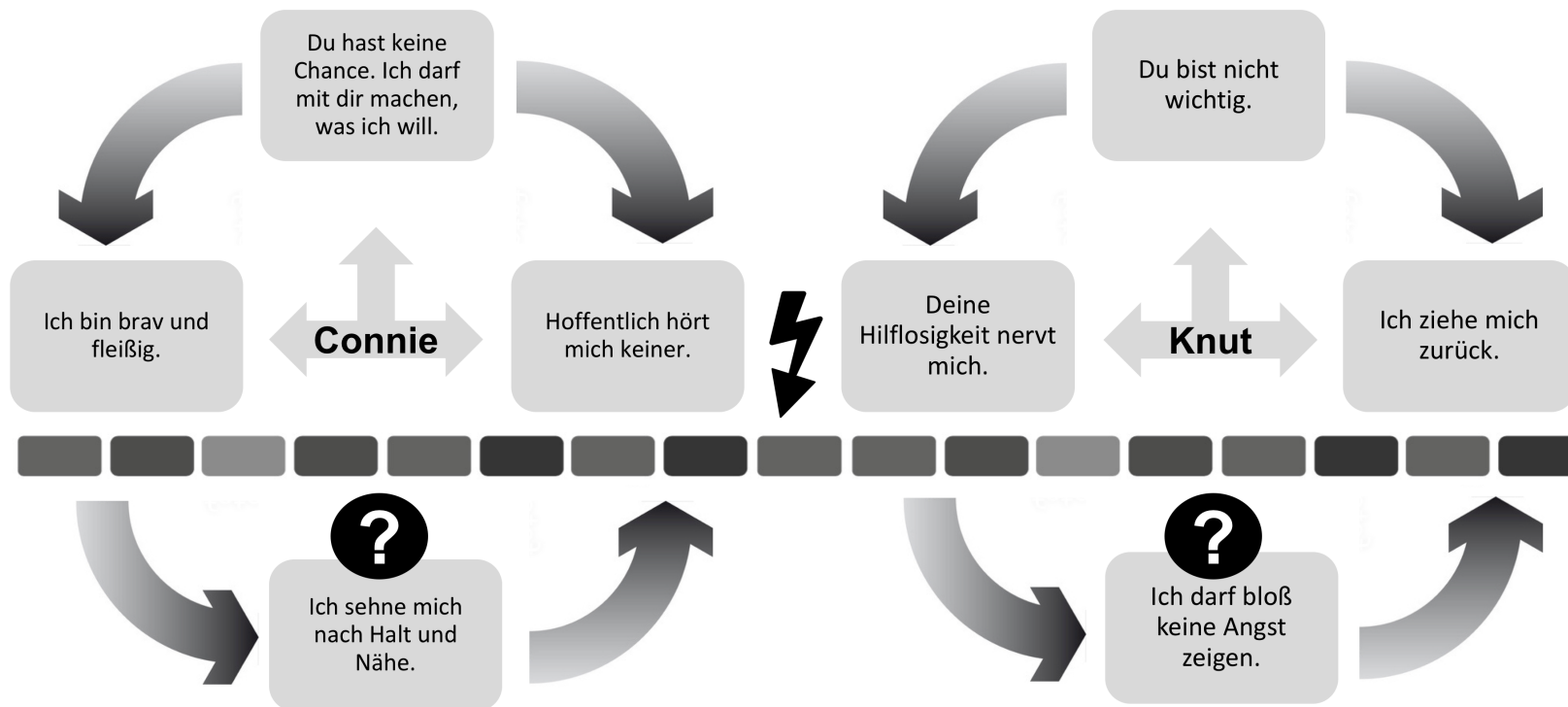


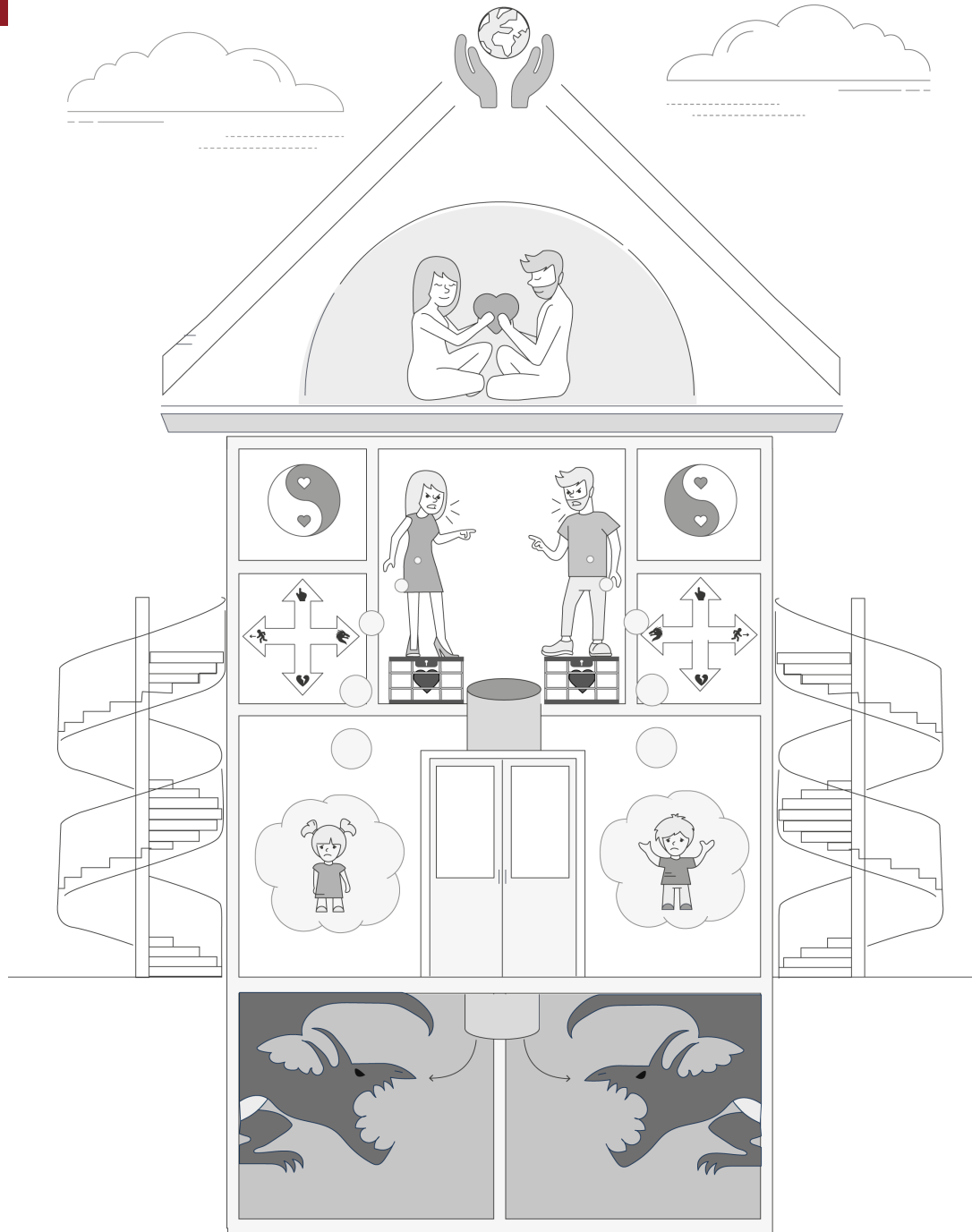
Wie können Paare die Krisen-Energie auflösen?

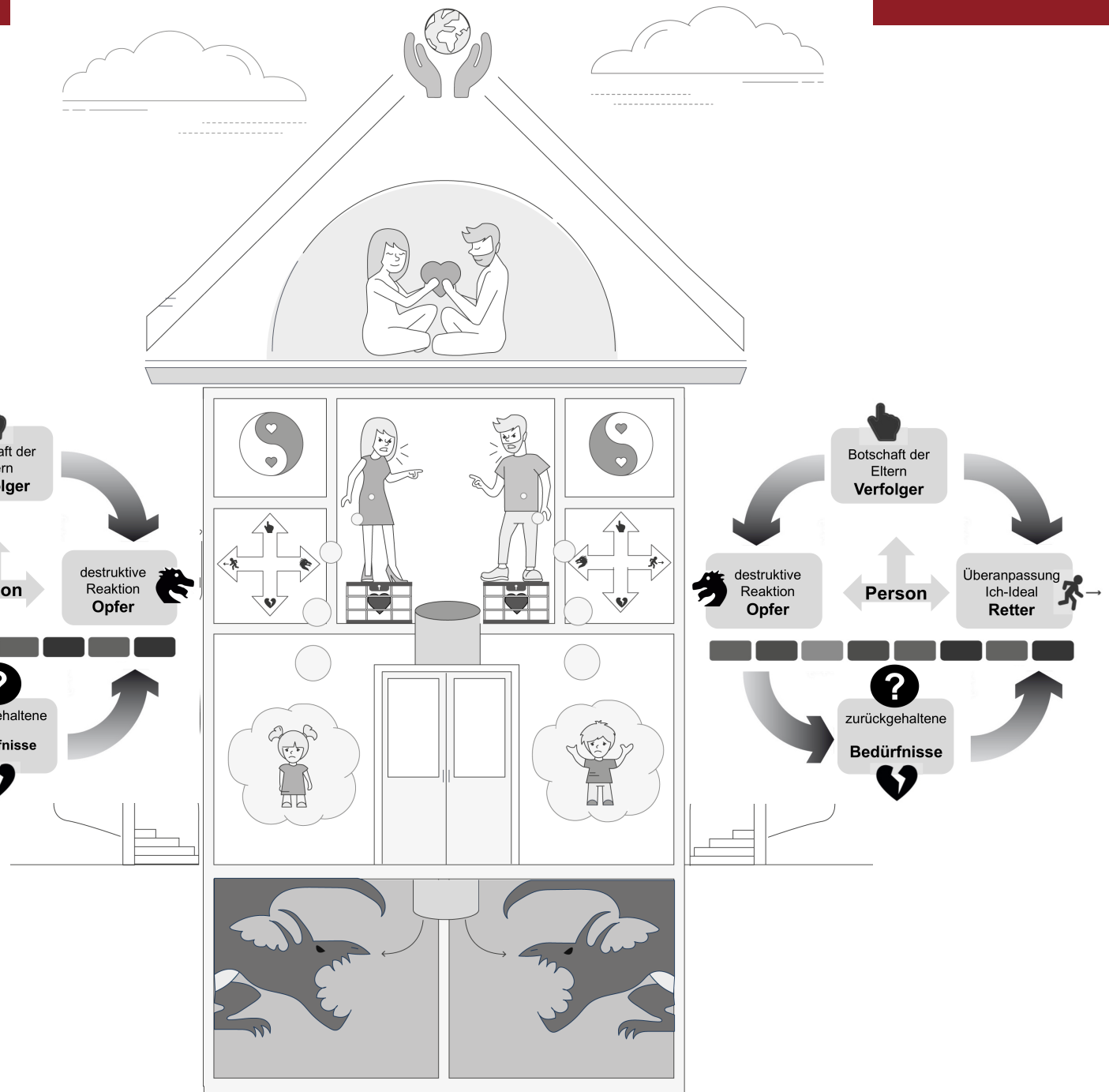




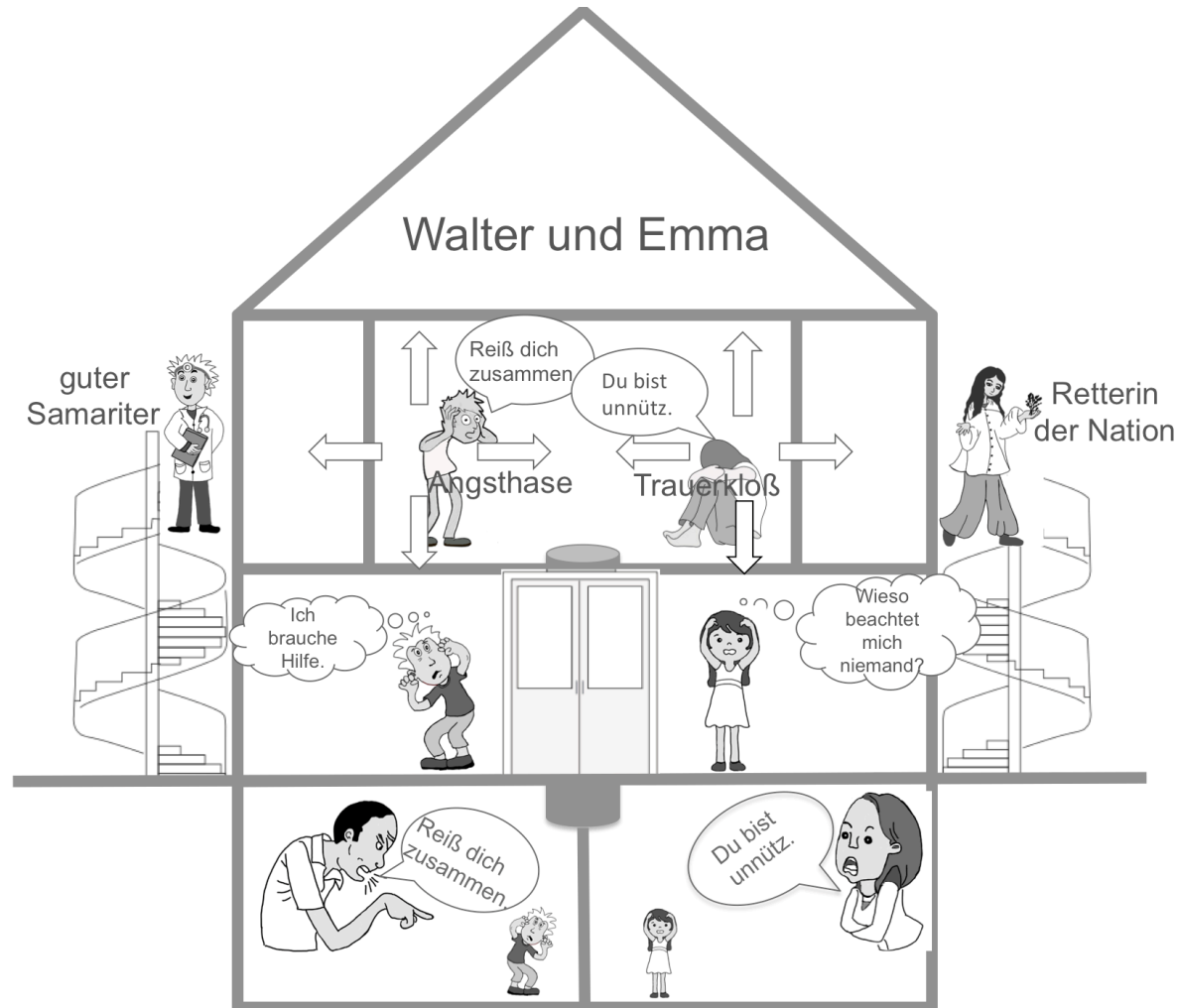
Krisen-Schema des Paares

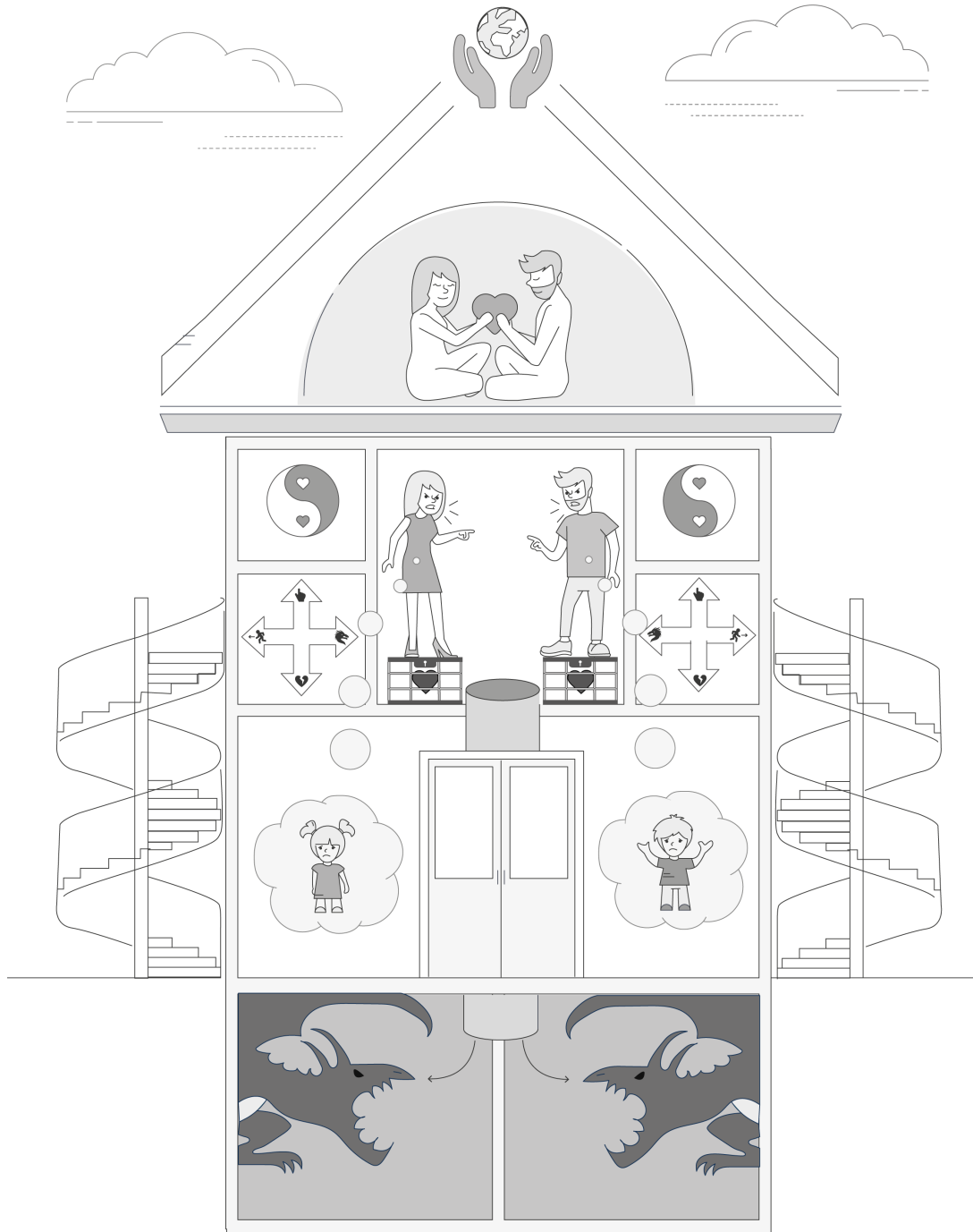






Krisen-Skizze, Emotions-Skript und Bindungsschema vereint





5. Stufe: Bewusstheit

- Resonanz-Dialog
- Besinnungs-Raum
- Liebesraum-Rituale

4. Stufe: Wachstum

- Traum(a)-Haus mit Collage
- Bewusstseins-Stufen
- Resonanz-Skala
- strukturiertes Beziehungs-Gespräch
- Beziehungsregeln (Liebesvertrag)

3. Stufe: Heilung

- Bindungs-Dynamik
- emotionale Grundkonflikte
- Lösungssätze der Affekt-Motivation
- vier innere Anteile
- Drama-Bühne
- Gegenüberstellung der Bindungs-Schemata
- Beziehungssätze

2. Stufe: Bedürftigkeit

- Emotions-Skript
- fünf Bewegungen der Liebe
- vorläufiges Bindungs-Schema
- Trigger-Übung
- Schmetterlings-EMDR

1. Stufe: Uneinigkeit

- Krisen-Skizze
- Hirnphysiologie
- apokalyptische Reiter
- Streitausstieg



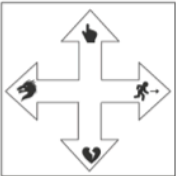


Behandlungsvertrag

Das Buch zur traumasensiblen Paartherapie



Diagnostik

Grundkonflikt	Botschaft der Eltern	Ich-Ideal	zurückgehaltene Emotionen	destruktive Reaktionen
Ablehnung/ Annahme Angst	wertvoll/ wertlos Das Kind sieht sich eher als wertlos und <u>unliebenswert</u> an, als die ablehnenden Eltern für den Schmerz des Unwerts zu erkennen.	Isolation Das Misstrauen gegenüber Menschen und der Rückzug von ihnen steht im Vordergrund. Dieser Mensch glaubt, niemanden zu brauchen und lebt ein Leben im Mangel.	Abwehr der Angst Das Gefühl der Angst als Folge der Ablehnung darf nicht erfahren werden. Im Inneren lebt ein Kind, dessen Not ignoriert wird.	Ablehnung von Bedürfnissen Überleben als Kampf ist wichtiger als Bejahung und Genuss. Freude, Leichtigkeit und kindliches Spiel führen aus dem Gefängnis der Ausgrenzung hinaus. Wichtig ist vor allem echte Zuwendung.
Bindung/ Trennung Trauer	wichtig/ unwichtig Das Kind lernt, dass die Befindlichkeiten der Eltern wichtiger genommen werden, als seine eigenen Bedürfnisse.	Resignation Die eigenen Wünsche zählen nicht und werden zurückgestellt. Liebe wird durch Verzicht erlangt. Resigniert lässt dieser Mensch von allem ab, was Ausdauer, Planung und Durchhalten erfordern würde.	Abwehr der Trauer Die Trauer über den Verlust der Bindung durfte nicht ausgedrückt werden. Das Kind im Inneren fühlt sich verlassen und traurig und entwickelt Depressionen.	Ablehnung von Leichtigkeit Überleben als Kampf ist wichtiger als Bejahung und Genuss. Freude, Leichtigkeit und kindliches Spiel führen aus dem Gefängnis der Ausgrenzung hinaus. Wichtig ist vor allem echte Zuwendung.
Abwertung/ Wertschätzung Ärger	stark/ schwach Das Kind muss Stärke demonstrieren, damit die Eltern es nicht wegen seiner Verletzlichkeit verspotten.	Dominanz Klein und <u>anlehungsbedürftig</u> zu sein, gilt als verpönt. Dieser Mensch macht sich groß und unangreifbar und dominiert andere, um seine Unfähigkeiten nicht zugeben zu müssen.	Abwehr des Argers Die geforderte Stärke und Verachtung der Schwäche führt zu Wut. Diese Wut durfte nicht leben, da die Liebe sonst gefährdet war. Drinnen leben die Aggressionen ein Eigenleben.	Ablehnung von Schwäche Größe, Stärke, ja sogar Jähzorn werden eingesetzt, um von den Gefühlen der Minderwertigkeit abzulenken. Aber gerade die Demut und das <u>Kleinseindürfen</u> helfen diesem Menschen zur Ganzheit. Das Zulassen der Wut in der Liebe einer Beziehung heilt die Wunden.
Anpassung/ Autonomie Schuld	gut/ schlecht Die Liebe der Eltern muss verdient werden. Am ehesten wird die Quelle der Liebe als gut erhalten, in dem das Kind als das Schlechte angesehen wird.	Manipulation Dieser Mensch wagt nicht mehr seinen Willen einzusetzen, sich abzugrenzen und durchzusetzen. Er entzieht sich der Beeinflussung durch passiven Widerstand und gibt sich folgsam und loyal.	Abwehr der Schuldgefühle Abgrenzung und Selbstbehauptung wurden bestraft. Offen empfundene Schuldgefühle hätten die Eltern als Täter benannt. So werden die Schuldgefühle ins Innere verbannt und als diffuse Schuld erlebt.	Ablehnung von Abgrenzung <u>Duckmäusertum</u> und falsche Anpassung negieren das gesunde Streben nach Autonomie. Gerade die an sich selbst gefürchteten Aggressionen geben diesem Menschen wieder Kontur und Standfestigkeit. Die Schuld darf den Schuldigen zugewiesen werden.
Leistung/ Hingabe Scham	richtig/ falsch Da bei den Eltern nur rationale Beweggründe zählten, mussten Gefühle verborgen und der Zugang zum Herzen abgeschnitten werden.	Perfektion Der wegen seiner sexuellen Bestrebungen beschämte Mensch, wappnet sich gegen spontanes Verlangen und benimmt sich stattdessen tadellos. Pflicht und Leistung sind wichtiger als herzliche Begegnung.	Abwehr der Scham Das Gefühl der Scham weist zu deutlich auf die sexuelle Komponente eines Kontaktes. Deswegen wird dieses Empfinden verborgen. Anstand und Sitte sollen davon ablenken.	Ablehnung von Freude Leidenschaft und Spontaneität galten als anstößig. Aber ohne herzliche Hingabe und sexuelle Ausschließlichkeit ist echte Liebe nicht möglich. Die Scham darf empfunden werden, das Herz darf überfließen und die Dinge dürfen sich ohne Leistung von selbst entwickeln.

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

Die Resonanz-Skala

67

