

Love

BUCH-TIPP:
„SUE JOHNSON - HALT MICH FEST“

Buch-Tipp & Forschungsergebnisse

Das Buch „Halt mich fest“ von Sue Johnson möchte ich allen interessierten Paaren empfehlen. Durch die gemeinsame Lektüre können festgefahrene Beziehungsmuster besser verstanden und durchbrochen werden. Themen und Beispiele anderer Paare sind eine anregende Basis für gemeinsame Gespräche über Sicherheit, Bindung, Vertrauen. Es kann ergänzend und begleitend zur Paarberatung gelesen werden.

Forschungsergebnisse

Die emotionsfokussierte Paartherapie ist eine kurzzeitige Therapieform und gilt heute als eine der am besten erforschten Methoden der Paartherapie. Studien belegen, dass 70-75% der Paare, die sich auf dieser Basis beraten lassen, erfolgreich ihre Beziehungsproblematik überwinden. Etwa 90% erzielen eine deutliche Verbesserung. Diese Verbesserungen sind stabil und nachhaltig, mit wenig Anzeichen für einen Rückfall. Das beste Ergebnis, das bisher auf dem Gebiet der Paartherapie erreicht wurde.

