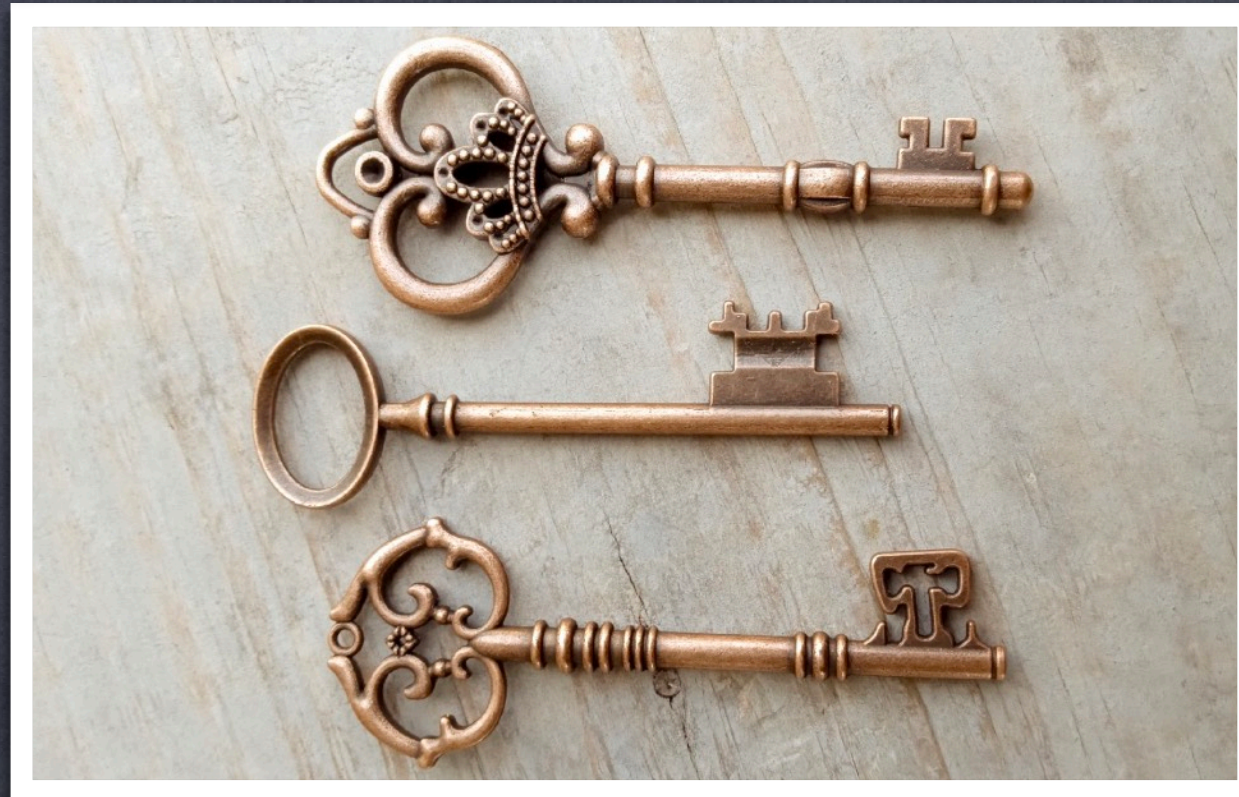




# Die Liebe stärken

Emotionsfokussierte Gespräche  
In fünf aufeinander aufbauenden Sitzungen



**In Liebesbeziehungen geht es vornehmlich um eine sichere emotionale Verbundenheit; und um das Bedürfnis, einen geliebten Menschen zu haben, bei dem wir uns emotional geborgen fühlen.**

In fünf aufeinander aufbauenden Sitzungen erfahren Sie, wie es Ihnen anhand emotionsfokussierter Gespräche gelingt, den Teufelskreis belastender und eskalierender Gespräche zu durchbrechen.

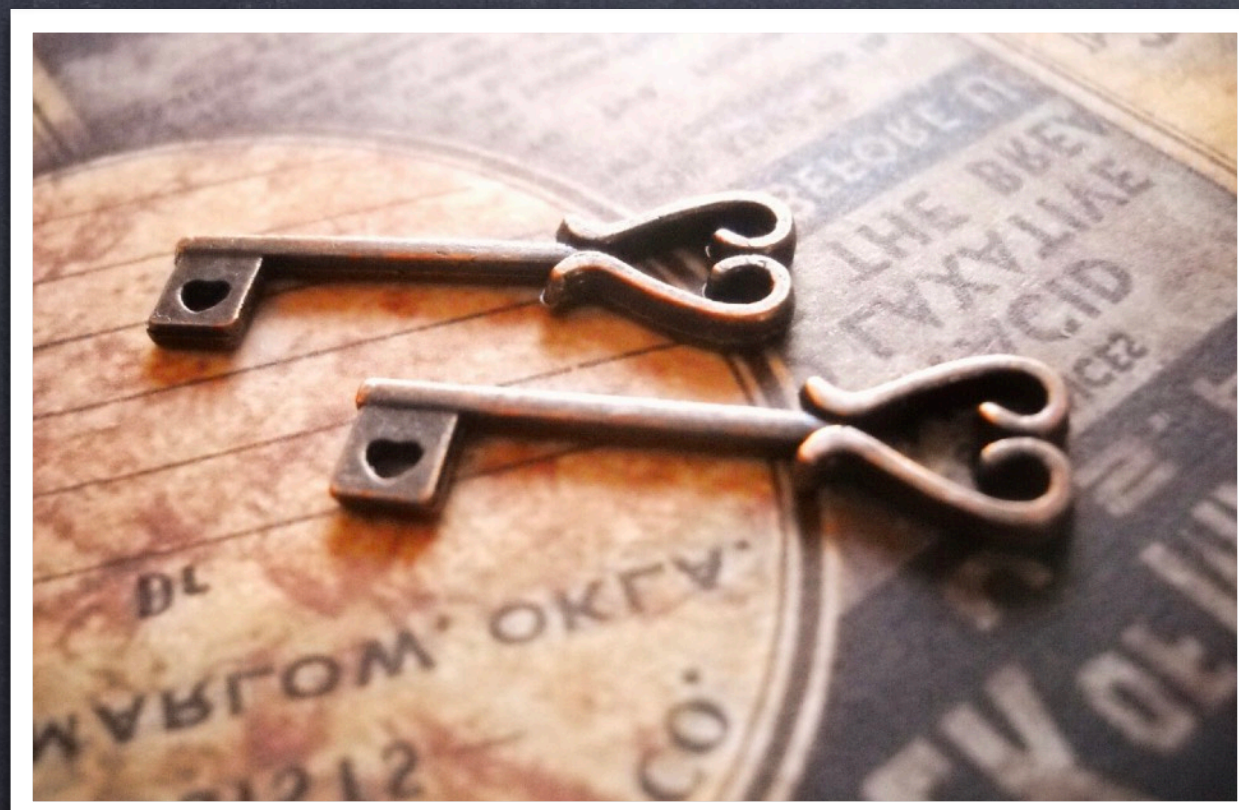
Im Fokus steht hierbei nicht die Bearbeitung von Konflikten, Themen, oder individuellen Einstellungen, sondern die Stärkung der emotionalen Verbindung.



**Bei Auseinandersetzungen geht es im Hintergrund zumeist darum, dass ein Partner dagegen protestiert, die sichere emotionale Verbundenheit zu verlieren. Oft tut er das kritisch fordernd – meint im Innersten aber ...**

- Kann ich auf dich zählen – bist du für mich da?
- Antwortest du mir, wenn ich dich brauche?
- Bin ich dir wichtig?

Wut, Kritik und Forderungen – all dies sind eigentlich Appelle an den geliebten Menschen, die ihn bewegen sollen, emotional zurückzukehren. Indem Sie lernen, in Auseinandersetzungen eine emotionale Verbindung entstehen zu lassen, ändert sich das Kommunikationsverhalten wie von selbst. Dann lassen sich inhaltliche Konfliktthemen leichter und konstruktiver bearbeiten.



**In einem Rahmen von fünf aufeinander aufbauenden Sitzungen – gelingt es Ihnen ...**

- Vorwürfe und Kritik als Bedürfnis nach emotionaler Verbundenheit zu erkennen
- Zu verstehen, welche Emotionen zu Rechtfertigung oder Rückzug führen
- Klare Botschaften über Bedürfnisse, Befürchtungen und Ängste zu formulieren
- Bindungssignale zu senden, die für Sicherheit und Vertrauen sorgen
- Zuzuhören – sowie einander mitzuteilen, was Sie wirklich brauchen
- Schwierige Gefühle und tiefe Bedürfnisse miteinander zu teilen
- Zuerst für emotionale Verbundenheit zu sorgen – und sich dann Lösungen zuzuwenden
- Zu erfahren, wie es möglich ist, Ihrem Partner frühere Verletzungen zu verzeihen