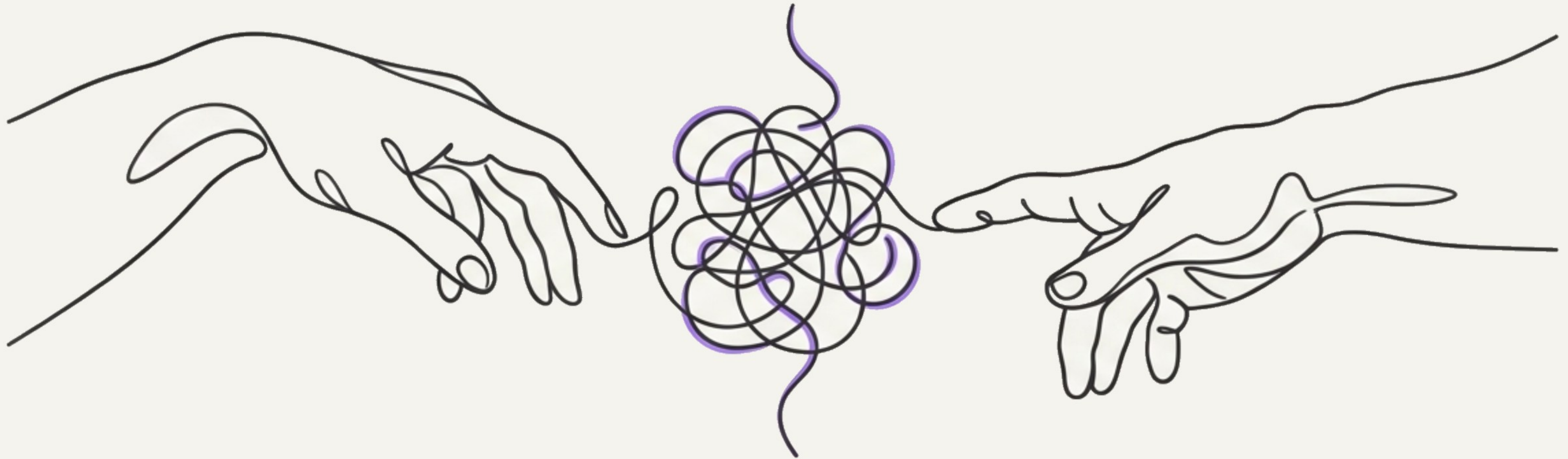
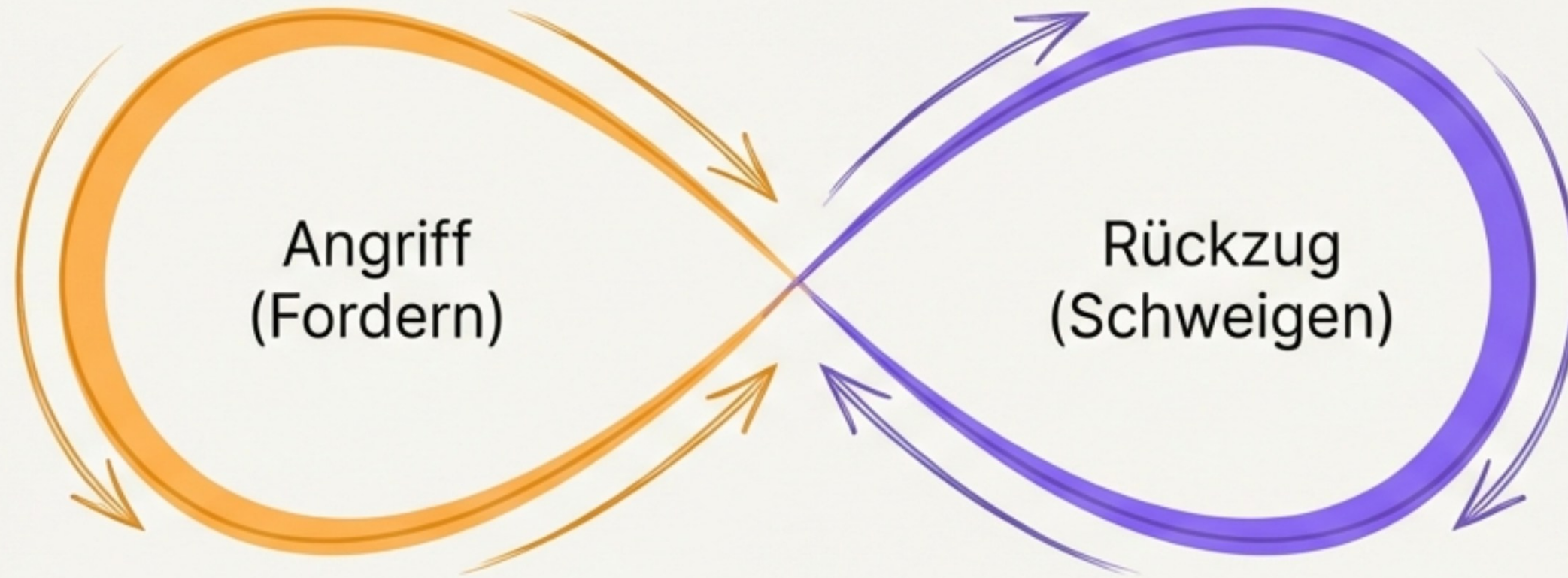


Dein Weg aus der Beziehungskrise

Die 6 Schritte der Emotionsfokussierten Paartherapie (EFT) –
Wissenschaftlich fundiert mit 90% Verbesserungsrate.



Schritt 1: Erkenne euren 'Tanz'



Der Irrtum

Ihr streitet nicht über Müll, Geld oder Verspätungen. Ihr steckt in einem Teufelskreis.

Die Dynamik

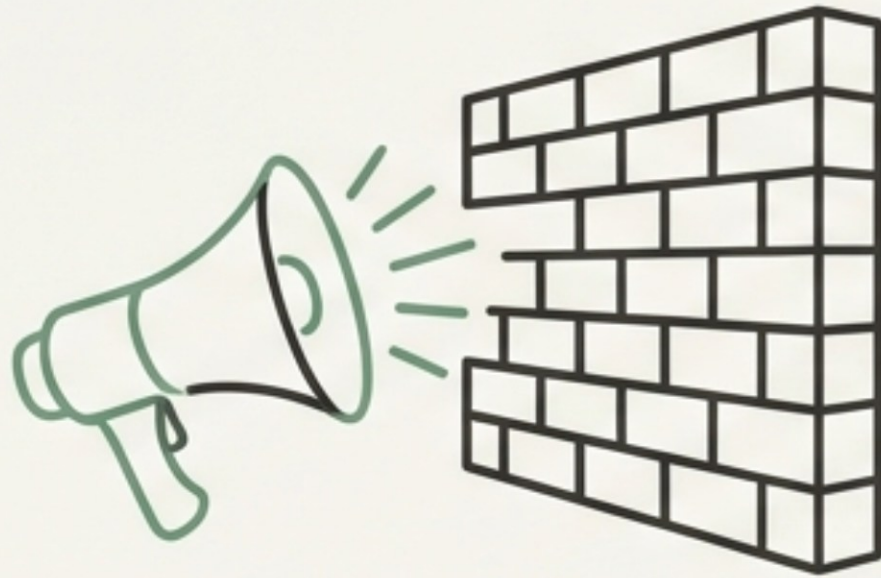
Ein Partner fordert (aus Angst vor Distanz), der andere zieht sich zurück (aus Angst vor Versagen).

Die Eskalation

Je lauter der eine wird ("Du interessierst dich für nichts!"), desto stiller wird der andere ("Lass mich in Ruhe").

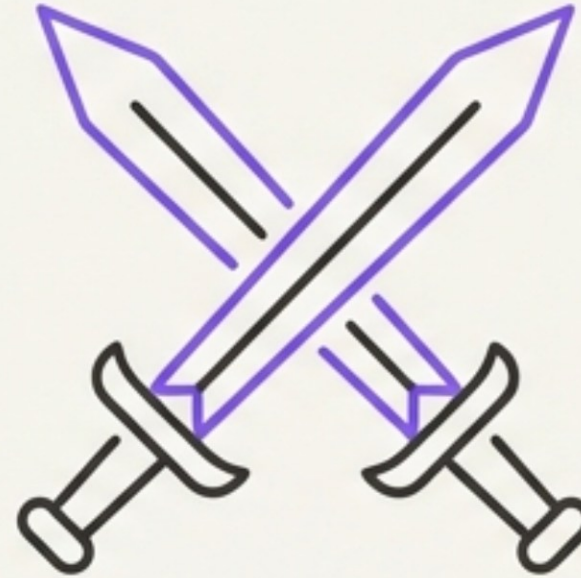
Wichtig: Ihr seid nicht der Feind – der Teufelskreis ist der Feind.

Welches Muster bestimmt eure Beziehung?



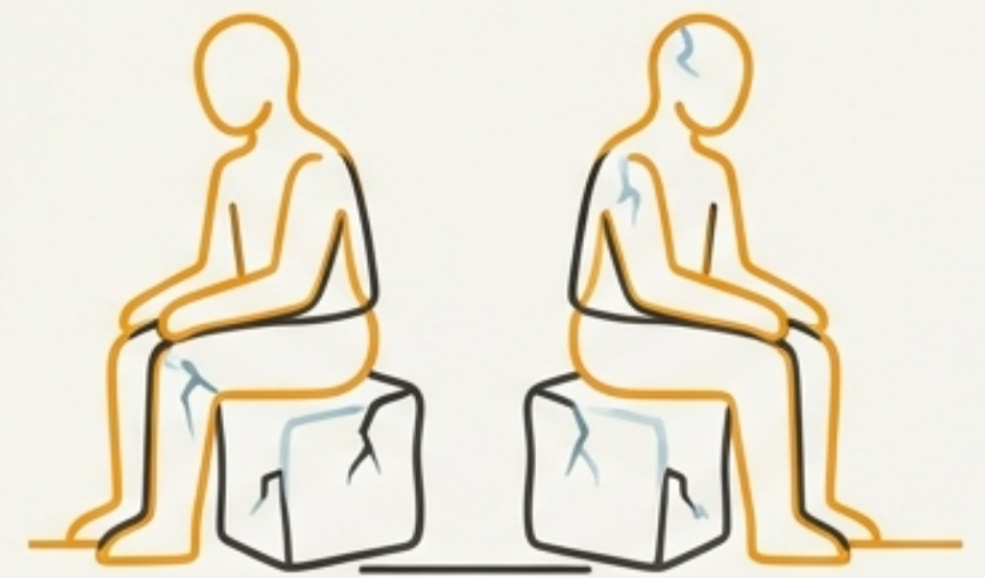
1. Die Protest-Polka

Das häufigste Muster. Einer fühlt sich allein und wird laut oder kritisch (Verfolger). Der andere fühlt sich erdrückt und flieht in das Schweigen (Rückzieher).



2. Anklage-Anklage

Beide greifen an. Es herrschen gegenseitige Vorwürfe und Schuldzuweisungen. Niemand weicht zurück, beide kämpfen um Rechtfertigung.



3. Freeze & Flee

Innere Aufgabe. Der Alltag funktioniert, aber emotional herrscht eine Eiswüste. Beide haben resigniert. Oft die Vorstufe zur Trennung.

***Frage dich: Welches ist euer Muster?
Bist du eher Verfolger oder Rückzieher?***

Schritt 2: Schau unter die Oberfläche

Was dein Partner sieht

(Reaktive Emotionen)

- Wut
- Genervtheit
- Schweigen
- Kritik
- Zynismus

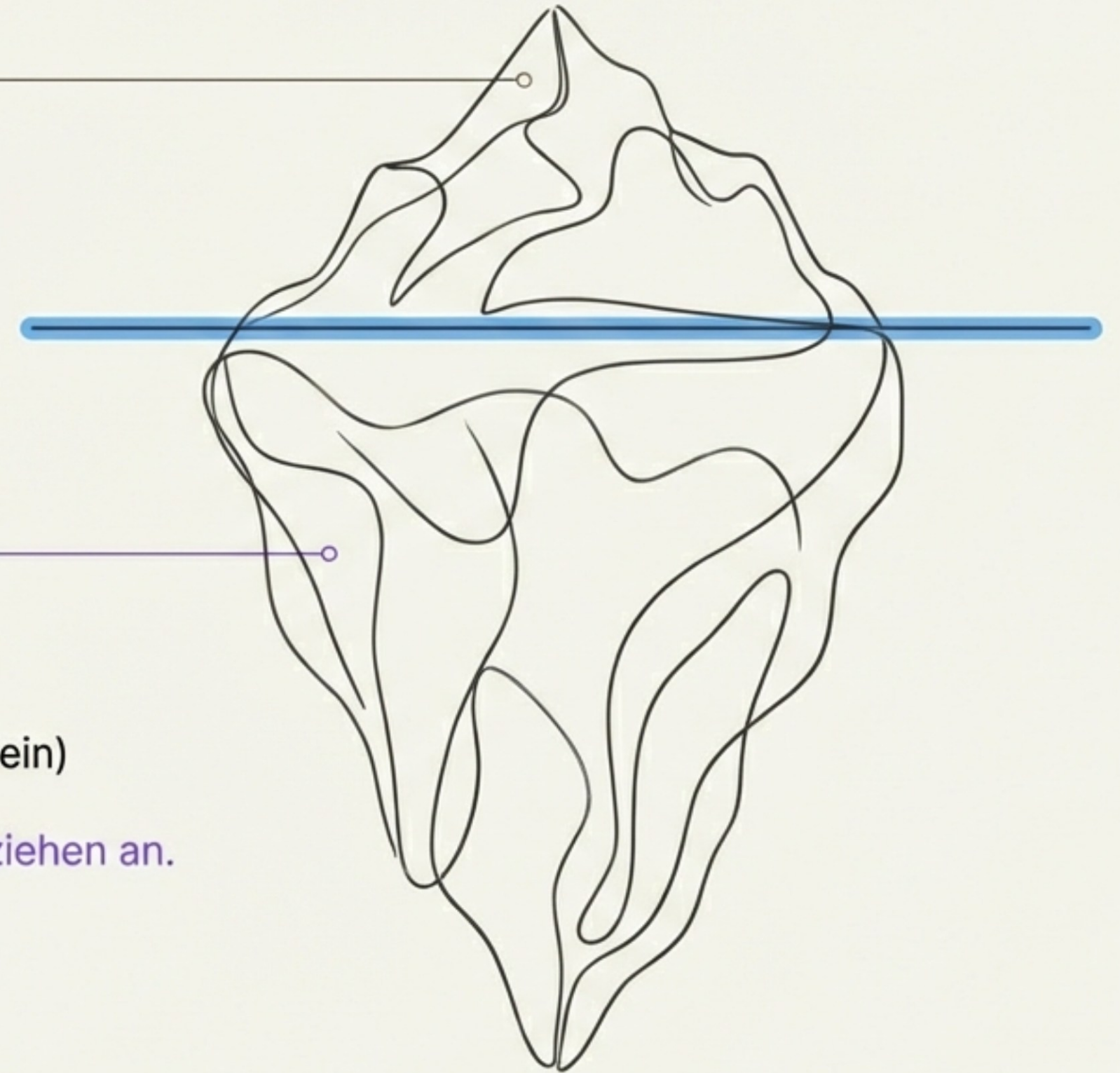
Diese Gefühle stoßen ab.

Was du wirklich fühlst

(Kernemotionen)

- Angst (nicht wichtig zu sein)
- Traurigkeit (allein zu sein)
- Scham (nicht gut genug zu sein)
- Sehnsucht

Diese Gefühle verbinden und ziehen an.



Erkenntnis:

Deine Wut ist oft nur ein Schutzschild für deine Angst, die Verbindung zu verlieren.

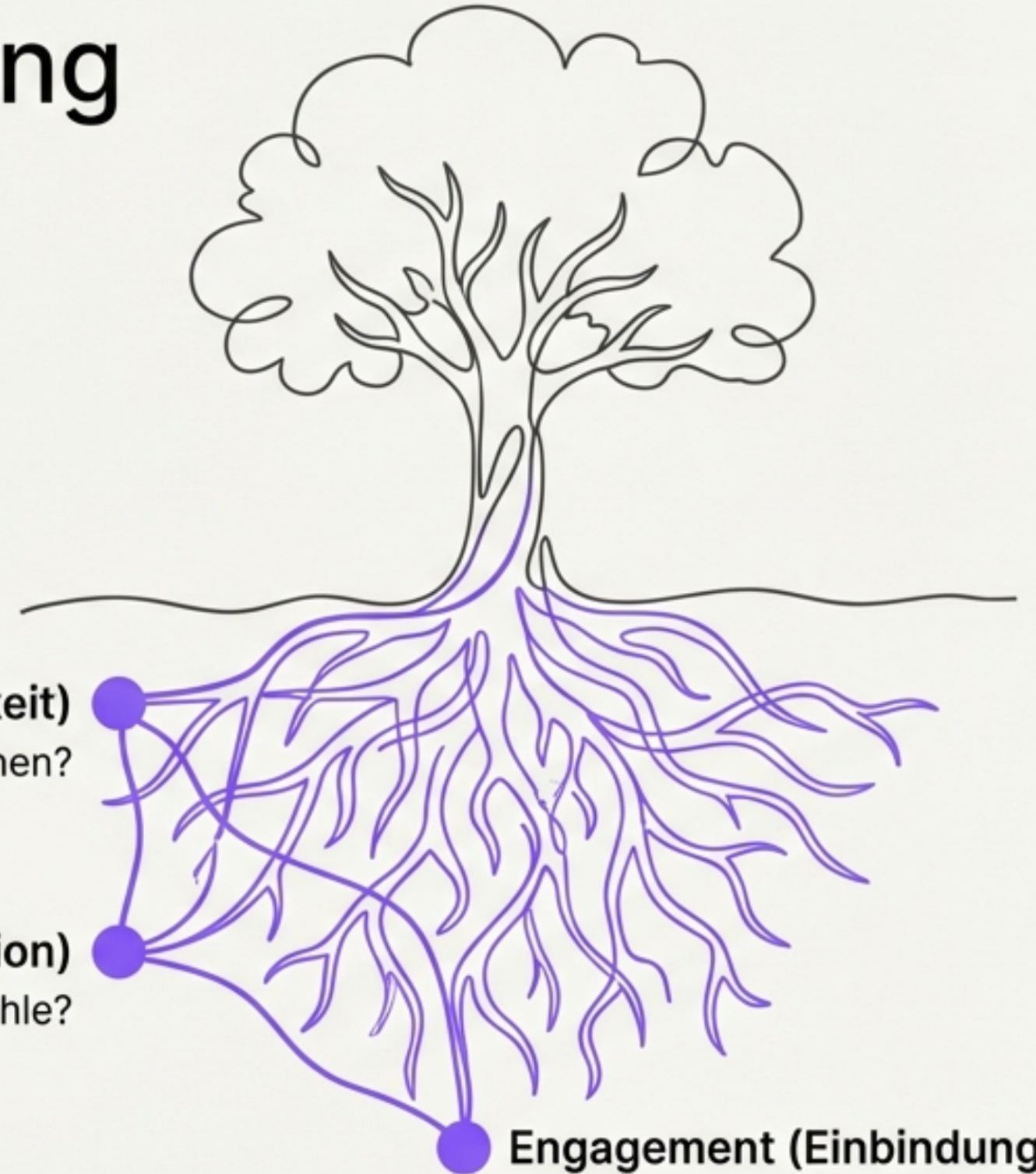
Schritt 3: Verstehe den Ursprung

Warum tut der Streit so weh? Weil
Weil dein Gehirn eine Bedrohung deiner
Bindungsbedürfnisse meldet.
Es ist Panik, kein Drama.

Accessibility (Erreichbarkeit)
Kann ich dich erreichen?

Responsiveness (Reaktion)
Reagierst du auf meine Gefühle?

Engagement (Einbindung)
Bin ich dir wichtig? Stehe ich
an erster Stelle?



Wenn die Antwort "Nein" lautet, schlägt das emotionale Alarmsystem an (Kampf oder Flucht).

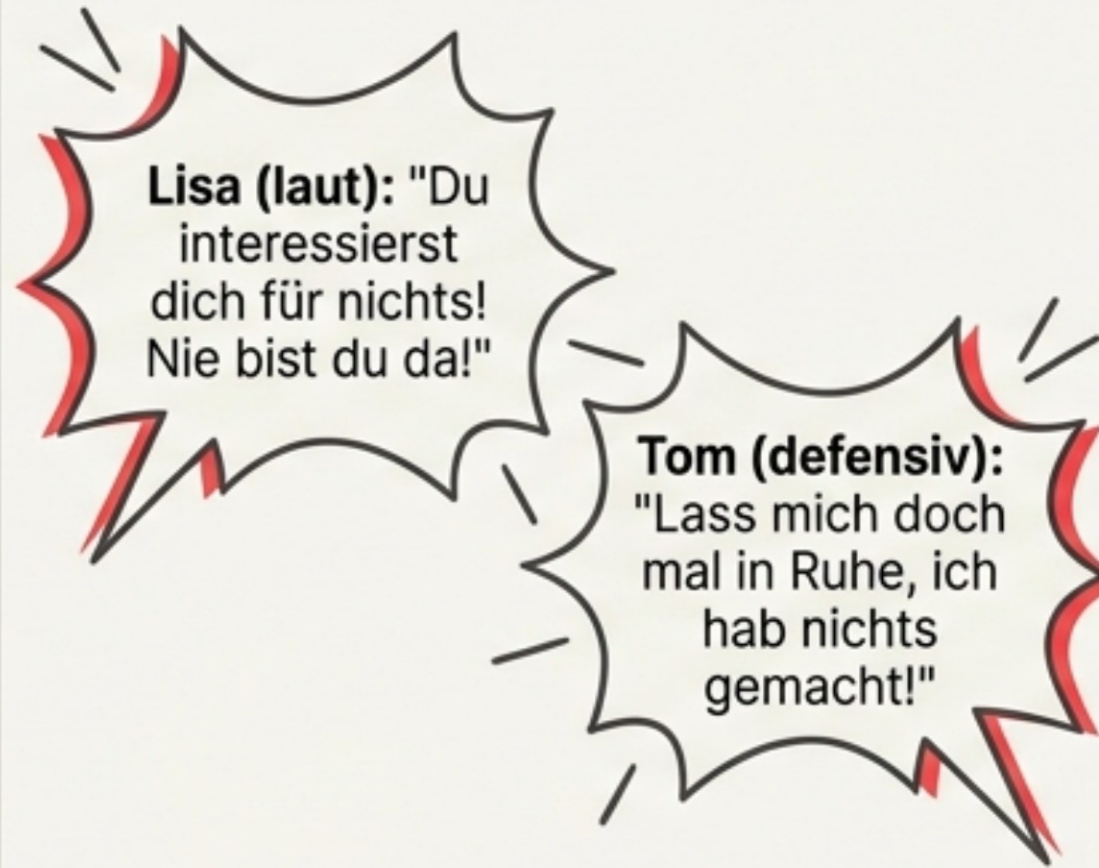
Fallstudie: Lisa & Tom

Der Auslöser



Tom liegt auf der Couch am Handy. Er schaut nicht auf, als Lisa reinkommt.

Der Teufelskreis (Oberfläche)

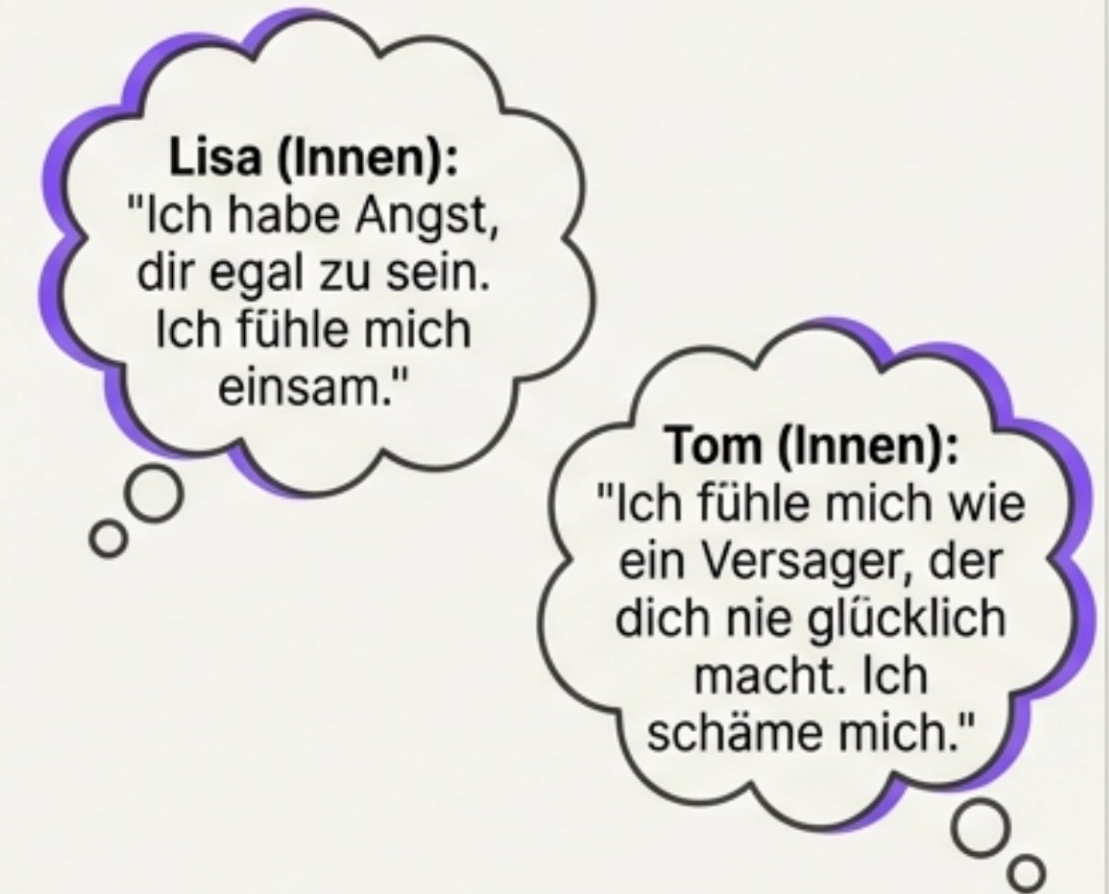


Lisa (laut): "Du interessierst dich für nichts! Nie bist du da!"

Tom (defensiv): "Lass mich doch mal in Ruhe, ich hab nichts gemacht!"

Ergebnis: Distanz & Wut

Die Wahrheit (Tiefe)



Lisa (Innen): "Ich habe Angst, dir egal zu sein. Ich fühle mich einsam."

Tom (Innen): "Ich fühle mich wie ein Versager, der dich nie glücklich macht. Ich schäme mich."

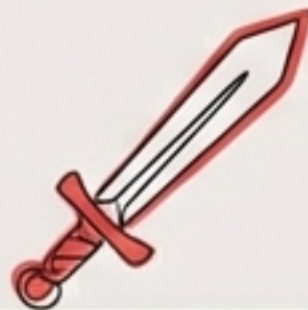
Ergebnis: Unerfüllte Sehnsucht

Schritt 4: Vom Vorwurf zur Einladung

Der Angriff (Das alte Muster)

“Du liegst schon wieder nur rum und interessierst dich nicht für mich!”

- **Botschaft:** Du bist falsch.
- **Reaktion:** Verteidigung oder Gegenangriff.



Die verletzliche Botschaft (Das neue Muster)

“Wenn du nicht aufschaust, bekomme ich Angst, dir nicht wichtig zu sein. Ich brauche das Gefühl, dass du mich siehst.”

- **Botschaft:** Ich brauche dich.
- **Reaktion:** Mitgefühl und Verbindung.



Zeige die Wunde, nicht die Waffe.

Die Formel für verletzliche Kommunikation



Schritt 5: Einander wirklich hören

Wenn dein Partner sich öffnet, ist deine einzige Aufgabe: Sicherheit schaffen.

DON'T

- Verteidigen
- Erklären
- Abstreiten ("Das stimmt doch gar nicht")
- "Du bist zu empfindlich" sagen

DO

- Validieren: "Ich verstehe, dass du dich so fühlst."
- Fühlen: "Das muss sich schwer anfühlen."
- Anerkennen: Auch wenn du die Situation anders siehst, ist sein Gefühl real.

Sieh deinen Partner nicht als Gegner, sondern als Mitgefangenen im selben Teufelskreis.



Schritt 6: Das neue Muster festigen

- **Es ist Training:** Wissen allein reicht nicht. Ihr werdet Rückfälle haben. Das ist normal.
- **Reparatur ist das Ziel:** Glückliche Paare streiten auch. Sie erkennen den Teufelskreis nur schneller und reparieren ihn.
- **Ritual:** Fragt euch regelmäßig: "Wie fühlen wir uns gerade miteinander?"



Verbindung ist
ein Muskel, den
ihr trainieren
könnt.