

18 Online-Sitzungen zur Verbesserung der Beziehungsqualität

Ein interaktives Lernprogramm - konzipiert für den einzelnen Partner

Titel:

1. Erst das Vergnügen, dann die Arbeit
2. Oft unterschätzt: Die rosarote Brille
3. Im Zweifel für den Angeklagten
4. Das Beziehungskonto
5. Der magische Quotient 5:1
6. Offene Wünsche
7. Streitkultur? Gibt es nicht!
8. Heiße Eisen
9. Wer nicht hören will, muss... es lernen!
10. Gute Arrangements
11. Selbstfürsorge
12. Rituale und Gemeinsamkeit
13. Gepflegter Sex – Teil 1: Locker bleiben
14. Gepflegter Sex – Teil 2: Aktiv werden
15. Eifersucht. Der Kampf mit dem gelben Drachen
16. Treue statt Reue
17. Wir gegen den Rest der Welt
18. Wo kommen wir her, wo wollen wir hin?

Interventionsbausteine:

- Sensibilisierung für das Positive
- Ausbau von Akzeptanz
- Übung in hilfreicher Attribuierung
- Ressourcenaktivierung und Steigerung der positiven Anteile
- Reziprozitätstraining
- Artikulation von Wünschen vs. Akzeptanz und Toleranz
- Abbau destruktiver Interaktionsmuster
- Kommunikationstraining Teil I: Sprecherfertigkeiten
- Kommunikationstraining Teil II: Zuhörerfertigkeiten
- Anleitung zur konstruktiven Konfliktlösung
- Ausbau von Selbstachtsamkeit
- Stärkung des Wir-Gefühls
- Förderliche Einstellungen zu Sex und Erotik
- Strategien zur Bereicherung der partnerschaftlichen Sexualität
- Umgang mit Eifersucht
- Der Stellenwert von Treue
- Stressbewältigung
- Die Bedeutung von Beziehungsgeschichte und gemeinsamen Zielen

Einschlägige Lehrbücher:

- Bodenmann, G. (2012). Verhaltenstherapie mit Paaren: Ein bewältigungsorientierter Ansatz. Bern: Huber (2. Auflage)
- Schindler, L., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (2006). Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie. Heidelberg: Springer (2. Auflage)