

Birgit Dechmann · Christiane Ryffel

Vom Ende zum Anfang der Liebe

Ein Leitfaden für die systemische Beratung
und für Paare, die zusammenbleiben wollen

BELTZ
Taschenbuch

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Vorwort..... | 9 |
| 1. Die Liebe in der Paarberatung..... | 13 |
| 2. Was Beratende und Paare gemeinsam haben: Das Leben in einer Kultur mit der romantischen Liebe als Leitkonzept | 17 |
| Die wichtigsten Elemente des romantischen Liebeskonzepts | 20 |
| Warum das Nachdenken über die Liebe so wichtig ist .. | 26 |
| 3. Das Transformationsmodell und seine erste Stufe: Die Phase der Stimmigkeit | 31 |
| 4. Die zweite Stufe der Transformation: Das Auftauchen kleiner Anomalien | 35 |
| Irritationen im Alltag | 36 |
| <i>Atempause für Beratende</i> | <i>43</i> |
| 5. Die dritte und vierte Phase der Transformation: Krisen und Bewältigungsansätze | 45 |
| Die Verheißung im Liebeskonzept | 46 |

| | |
|---|-----|
| Das romantische Paradigma stösst an seine Grenzen: | |
| Die Krise | 49 |
| Die erste reale Grenze des romantischen Paradigmas: | |
| Mangel an systemischen Bezügen | 52 |
| Die zweite reale Grenze des romantischen | |
| Paradigmas: Einseitig positive Vorstellungen | |
| vom Selbst | 59 |
| Warum ein untaugliches Konzept trotzdem | |
| Bestand hat..... | 70 |
| <i>Atempause für Beratende</i> | 75 |
| Bewältigungsansätze während der Krise: | |
| Wiederanpassung an die romantische Illusion | 79 |
| Frühe Kognitionen zum Thema Liebe, und ihr Einfluss | |
| auf die Bewältigungsstrategien während der Krise..... | 80 |
| Typische Formen der Krisenbewältigung und ihre Folgen | 83 |
| Die gemeinsame Konstruktion negativer Wirklichkeit | 96 |
| <i>Atempause für Beratende</i> | 104 |
| 6. Die fünfte Phase der Transformation: | |
| Verletzlichkeit | 111 |
| Distanzierungsprozesse im Liebesgeschehen | 112 |
| Das vertraute Paradigma beginnt sich aufzulösen..... | 117 |
| Systemische Überlegungen zur Schwächung der | |
| Transformationsenergie | 118 |
| Die Schwächung der Energie durch | |
| Geschlechtsrollenstereotype | 119 |
| Zur Verzerrung der Energien in Herrschafts- und | |
| Machtstrukturen | 125 |
| Der Außenbereich als Übungsfeld einer energetischen | |
| Neuorientierung..... | 140 |
| <i>Atempause für Beratende</i> | 149 |
| 7. Die sechste Phase der Transformation: Leere | 157 |
| ... plötzlich ist alles erschreckend anders | 159 |

| | |
|---|-----|
| Strategien, die scheinbar von der Leere wegführen..... | 163 |
| Bewältigung der Leere-Phase durch Power..... | 168 |
| 8. Die siebente Phase der Transformation: Revolution – oder der Beziehungsweg nach der Leere | 173 |
| Erste Etappe: Eingrenzung der Leere..... | 177 |
| Und dann kippt die Wirklichkeit..... | 183 |
| <i>Atempause für Beratende</i> | 187 |
| Zweite Etappe: Suche nach dem Wasser des Lebens oder die Veränderung der Wahrnehmung..... | 193 |
| Erkennen und Verändern von Schwierigkeiten in der Aussenwelt | 195 |
| Erkennen und Verändern von Schwierigkeiten in der Innenwelt | 203 |
| Die Bedeutung der Wahrnehmungsdifferenzierung für die Vorbereitung von Puzzleteilen des neuen Paradigmas..... | 215 |
| <i>Atempause für Beratende</i> | 218 |
| Dritte Etappe: Systematische Arbeit an einer heilenden Konstruktion von Wirklichkeit..... | 222 |
| Die Kunst einer konstruktiven Problemdefinition | 223 |
| Zwischen Problem- und Zielorientierung | 229 |
| Psychologische Zielorientierung: Arbeit am Selbst..... | 232 |
| Soziologische Zielorientierung: Arbeit an den systemischen Herausforderungen | 253 |
| Ein systemischer Bezugsrahmen für die Beratung | 272 |
| Erste Resultate einer systematischen Arbeit..... | 278 |
| Vierte Etappe: Bewältigung chronischer Probleme und sprunghaftes Wachstum der Beziehung | 290 |
| Die Wichtigkeit umzudenken..... | 292 |
| Möglichkeiten im Umgang mit dem Wiederholungstätersystem..... | 298 |

| | |
|--|-----|
| <i>Atempause für Beratende</i> | 307 |
| Sprünge in eine neue Wirklichkeit | 315 |
| Entdeckerinnen und Entdecker: Paare erzählen | 328 |
| Am Ziel | 337 |
| Anmerkungen | 342 |
| Literaturverzeichnis..... | 360 |