



Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben - Der erfolgreiche Weg zu einer besseren Partnerschaft.

In der Liebe geht es um emotionale Bindung. Wir alle suchen einen Menschen, auf den wir uns verlassen können, einen geliebten Menschen, der uns zuverlässig emotionale Verbundenheit geben kann. Zu dieser Erkenntnis gelangte die weltweit bekannte Paartherapeutin Susan (Sue) Johnson und entwickelte damit einen neuen Ansatz für Paartherapie: die Emotionsfokussierte Therapie (EFT).

Die Botschaft der EFT ist sehr einfach: Um eine glückliche Liebesbeziehung zu führen, muss niemand lernen, besser zu argumentieren, besser zu verhandeln, die frühe Kindheit zu analysieren oder dem Partner etwas zu beweisen. Worauf es ankommt ist, die emotionale Verbundenheit anzuerkennen, am Leben zu erhalten und zu stärken. Wir sind mit einem Partner verbunden und brauchen einander im besten Sinne. Diese emotionale Verbindung zwischen den Partnern zu schaffen und zu stärken, ist der Ansatzpunkt der EFT.

Wie das gelingt, zeigt dieses Buch an gut verständlichen Beispielgesprächen aus der paartherapeutischen Praxis. Sue Johnson lehrt uns, wie wir Schlüsselmomente unserer Beziehung so aufarbeiten, dass die Partnerschaft wachsen kann.

“Dieses Buch berührt Ihr Herz, regt Ihren Geist an und liefert praktische Strategien zur Verbesserung von Paarbeziehungen.” William J. Doherty.

Weltweit wurden von diesem Buch inzwischen mehr als eine Million Exemplare verkauft.