

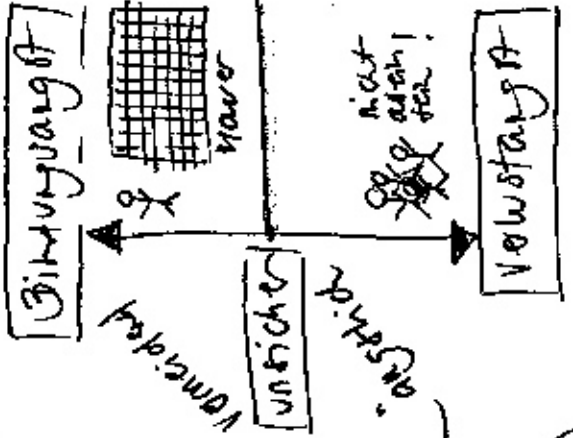
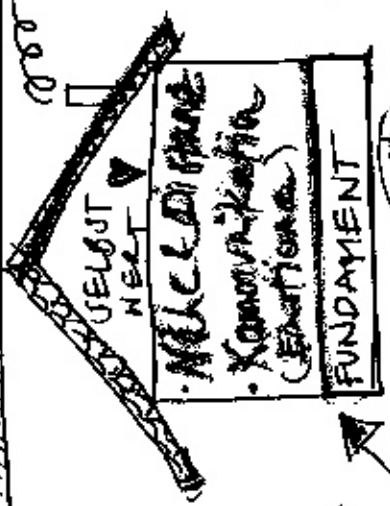
15.1.2026

WIE BEZIEHUNGEN GELINGEN

THERAPIE

KONFLIKTE / STREIT
Woran streiten wir Menschen eigentlich?

(HERDE) NÄHE
BINDUNGS-ERFahrungen
GUT



Was hast du gelernt?

Und wie kommuniziert Du Deine Bedürfnisse?

Bindung
• Orientierung & Kontrolle
• Selbstverleugnung & -schutz
• Unstimmigkeit
• Unlustvermeidung

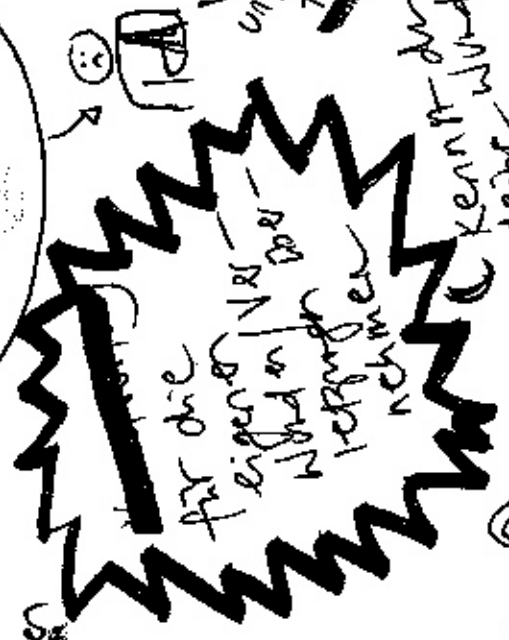


High Emotions
= hilfreich

STOP

TAKE A DEEP BREATH!

Verletzung der Grundbedürfnisse



mitteilen
• Ich-Botschaften
• Validieren
• Entschuldigen
• Positives fokussieren
• Transparenz
• Weid sein

unverzichtbarer Trigger

kennt den? deine Wunden?

den Weg schon / aktiv werden



TRICKEN
Emotionen

- * König, Völs (2024) "Trauma und Beziehungen" Wie wir die
unmöglichen Bindungsanforderungen hinter uns lassen können: Arkana
- * Ambauen, Felicitas & Meyer, Sabine (2023) "Beziehungskompass. Eine Anleitung
zur Selbsterkennung". Arno Verlag

* Die Grundbedürfnisse nach Klamme: ^{was} Klamme-grunde.

* Emotion focused Skill Training (EFST) Joanne Polthentz et. al.