



Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung

Manuela Rösel

 **Download**

 **Online Lesen**

Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung Manuela Rösel

Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung * 3. überarbeitete Aufl. 2007 * Versand innerhalb 24h, Rechnung mit ausgewiesener MwSt, zuverlässiger Service

 [Download Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für P...pdf](#)

 [Read Online Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für...pdf](#)

Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung

Manuela Rösel

Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung
Manuela Rösel

Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung * 3.
überarbeitete Aufl. 2007 * Versand innerhalb 24h, Rechnung mit ausgewiesener MwSt, zuverlässiger
Service

Downloaden und kostenlos lesen Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung Manuela Rösel

144 Seiten

Kurzbeschreibung

„Wenn lieben weh tut“ richtet sich in erster Linie an Partnerinnen und Partner, die sich in einer Beziehung mit einem Menschen mit der Borderline-Persönlichkeitsstörung befinden. Diese Verbindungen stellen für die Betroffenen immer eine große emotionale Belastung dar, da sie in einen Strudel von Idealisierung und Abwertung geraten sind und oft nicht mehr weiter wissen.

1. Begriffsklärungen und gedankliche Auseinandersetzungen mit Persönlichkeitsmerkmalen

- Der Begriff Borderline ("Grenzlinie")...
- Was ist eigentlich eine Identitätsstörung?
- Partner und Angehörige...
- Einer trage des anderen Last....
- Gemeinsame Merkmale der Partner
- Irrtümer, die sich für viele Partner aus diesen Merkmalen ergeben
- Nach welchen Kriterien wählen wir unseren Partner?
- Angst
- Schwarz/Weiß
- Ambivalenz
- Berührungspunkte der Angst
- Notwendige Merkmale der Borderline-Partner

2. Liebe als Grundbedürfnis, das verkannte Zentrum des Geschehens

- Jede Menge Definitionen
- Kann man lieben lernen?
- Wo fängt Liebe an?

3. Co- Abhängigkeit

- Begriffsklärung
- Wege aus dem co-abhängigen Verhalten

4. Kommunikation, nicht alle Theorie ist grau

- Was passiert da eigentlich?
- Die Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg
- Wie funktioniert die Gewaltfreie Kommunikation?
- Gefühle und Bedürfnisse
- SET Kommunikation

5. Von Manipulationen und Grenzen

- Emotionale Erpressung
- Woran kann ich Emotionale Erpressung erkennen?
- Die 4 Gesichter der Emotionalen Erpressung
- Wozu brauchen wir Grenzen?
- Wann müssen Grenzen gesetzt werden?

6. Was ich nicht wahrhaben will

- Verdrängungsmechanismen

- Primäre und sekundäre Gefühle

7. Doppelte Botschaften und wie wir sie vermeiden

- Vom Umgang mit Double-Binds
- Möglichkeiten einer verbesserten Kommunikation zu dem Borderline-Betroffenen

8. Konkretes - Fragen und Antworten

- Wie genau kann ich reagieren, wenn ich emotional erpresst werde?
- Was ist, wenn mein Partner keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen will?
- Ehrlichkeit, Ehrlichkeit, Ehrlichkeit!!!!!!!!!!!! (mangelnde Reflektion und inkongruentes Verhalten)
- Wie gehe ich mit Selbstmitleid um?
- Wie gehe ich mit Konfliktsituationen (Unstimmigkeiten) um?
- Einige Regeln für das aktive Zuhören
- Kommunikationsregeln für das Sprechen
- Weitere Möglichkeiten ausagierendem Verhalten sinnvoll zu begegnen
- Verzerrte Vergangenheit, ein ständiger Konfliktherd...
- Wie gehe ich mit Wutausbrüchen, verbalen Angriffen und übergriffigem Verhalten um?
- Wie reagiere ich auf Selbstverletzungen?
- Wie gehe ich mit Suizidandrohungen um?
- Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass mein Partner mit Selbstmord droht?
- Wie kann ich denn konsequent sein, wenn ich weiß, dass ich dafür verurteilt und angegriffen werde?
- Wie kann ich Kontaktabbrüche vermeiden?
- Wie kann ich mich vor einer Beziehung zu einer Borderline-Persönlichkeit schützen?

9. Nach der Trennung

- Danach...und nun...?
- Warum fällt das Loslassen so unendlich schwer?
- Trauern (Krisenphasen)
- Möglichkeiten der bewussten Trauer und Verarbeitung
- Die Konsequenzen der Idealisierung
- Eigene Anteile entdecken
- Abschied Rituale, (Rituale und hilfreiche Verarbeitungsanregungen)
- Neubeginn

10. Interview

- Interview mit Alexa, Partnerin 42 Jahre alt

11. Zum Schluss...

- ...das Schlusswort
- Danksagungen
- Hilfreiche Internet-Adressen zur Selbsthilfe
- Quellenverweis
- Empfehlenswerte Literatur Der Verlag über das Buch

Das erste und einzige deutschsprachige Buch zum Thema Kommunikation in der Borderline-Beziehung!
Über den Autor und weitere Mitwirkende

Die Autorin Manuela Rösel, psychologische Beraterin aus Berlin.

Download and Read Online Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung Manuela Rösel #D26GBXJY7LP

Lesen Sie Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung von Manuela Rösel für online ebook Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung von Manuela Rösel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung von Manuela Rösel Bücher online zu lesen. Online Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung von Manuela Rösel ebook PDF herunterladen Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung von Manuela Rösel Doc Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung von Manuela Rösel Mobipocket Wenn lieben weh tut - Ein Kommunikationsratgeber für Partner in der Borderline-Beziehung von Manuela Rösel EPub