

PRESSEINFORMATION

Die Liebe in turbulenten Zeiten

Trennung oder Neubeginn: Hilfe für Paare in der Krise

Streit, Vorwürfe, gegenseitige Verletzungen, Unverständnis, Rückzug bis hin zu körperlicher Gewaltanwendung – Beziehungskrisen lassen Paare oft hilflos vor einem Scherbenhaufen stehen. Aus dem einst großen Gefühl der Liebe ist Enttäuschung, Zorn oder sogar Hass geworden. Bleibt nur die Trennung oder besteht die Chance auf einen Neubeginn?

Klaus Sejkora hat in seinem Buch **Trennung oder Neubeginn. Hilfe für Paare in der Krise** ein umfassendes Programm entwickelt, das Paaren helfen kann, eine Entscheidung zu fällen. Dafür nimmt der erfahrene Psychologe und Paartherapeut Paare mit auf eine Reise in die Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Anhand von Gesprächsprotokollen aus therapeutischen Sitzungen illustriert Sejkora anschaulich, welche festgefahrenen Denk- und Verhaltensmuster immer wieder die gleichen Reaktionen verursachen. Und er zeigt konkrete Auswege aus den drei Beziehungsfallen auf: Autonomie und Abhängigkeit in der Beziehung, Etablierung von Glaubenssätzen und Gefühlsverdrängungen durch Ersatzgefühle. Zahlreiche Fragebögen und Beziehungs-Checklisten und speziell entwickelte Übungen führen Schritt für Schritt dazu, die Vergangenheit aufzuarbeiten, Veränderungen zuzulassen, um am Ende zu einer tiefgreifenden Entscheidung zu gelangen: Abschied und Trennung in Respekt und Würde – oder ein wirklicher Neubeginn auf der Basis von Verzeihen und Versöhnung.

Mit einem Vorwort von Hans Jellouschek.

Dr. Klaus Sejkora ist Psychologe und Psychotherapeut (Transaktionsanalytiker) in freier Praxis sowie auch Lehranalytiker mit jahrzehntelanger Berufserfahrung. Er lebt und arbeitet in Linz.



Klaus Sejkora
Trennung oder Neubeginn
Hilfe für Paare in der Krise
Gebunden mit Schutzumschlag, ca. 350 Seiten
19,99 € / 20,60 € (A)
978-3-903072-00-8 Fischer & Gann 2015

Auch als **E-Book** erhältlich

Erscheint am 21. September 2015

