

# Was ist ein Basistraining in der EFT, der Emotionsfokussierten Therapie?

## Die Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)

entwickelt von der kanadischen Therapeutin Dr. Sue Johnson, gilt weltweit als eine der wirksamsten, empirisch belegten Paar-Methoden. Mit humanistischer Ausrichtung integriert die EFT systemische und experientielle Interventionen auf Grundlage der Bindungstheorie.

Der Fokus liegt auf der Schaffung einer sicheren Bindungsbeziehung, in der Partner\*innen sich emotional koregulieren. Paare geraten, wenn ihr Bindungserleben unsicher wird, in dysfunktionale Beziehungsmuster, indem sie mittels reaktivem Protest/Ärger oder Zurückziehen/Mauern versuchen, mit ihren aufkommenden Ängsten und Verletzlichkeiten umzugehen. EFT-Therapeut\*innen unterstützen sie darin, auf dem Hintergrund ihrer Bindungsgeschichte negative Beziehungsmuster zu erkennen, zu deeskalieren und neue korrigierende Bindungserfahrungen miteinander zu machen, in denen Emotionen wechselseitig reguliert werden und Beziehungssicherheit wächst. Beziehungsprobleme werden im Bindungsrahmen neu gerahmt. Dabei sind Interventionen auf das Hier+Jetzt ausgerichtet.

## Unsere EFT-Basistrainings

sind das erste Modul des offiziellen von ICEEFT zertifizierten Ausbildungswegs zur EFT-Therapeut\*in (International Center of Excellence in Emotionally Focused Therapy, Kanada).

## Im EFT Basistraining lernen Sie

- Ihre Arbeit in den Bindungsrahmen zu setzen, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen,
- Die Kraft von Emotionen konstruktiv zu nutzen,
- Paaren zu helfen, negative Interaktionsmuster zu deeskalieren,
- Korrigierende emotionale Erfahrungen zu unterstützen hin zu sicherer Bindung.

Viele Teilnehmer\*innen melden uns zurück, dass sich ihre eigenen Beziehungen in Folge eines EFT-Trainings verbessern.

**Die methodische Mischung** aus Präsentation, Sitzungsausschnitten, Übungen, Rollenspielen und wenn möglich einer Live-Sitzung bieten einen vielseitigen Zugang zu der EFT mit einem großen Praxisanteil. Sie können konkrete Impulse für Ihre eigene Arbeit mitnehmen. Zusätzlich erhalten Sie eine Einführung, wie die EFT mit Einzelpersonen angewandt wird.

*Sie haben Interesse oder Fragen? Melden Sie sich gern bei uns.*

*Christine Weiß*

*Zertifizierte EFT-Trainerin, EFT-Supervisorin & EFT-Therapeutin (ICEEFT)*



EFT-Center  
Hannover

Christine & Hendrik  
Weiß

+49 (0)511 6791 3888

[info@eft-center-hannover.de](mailto:info@eft-center-hannover.de)

[www.eft-center-hannover.de](http://www.eft-center-hannover.de)