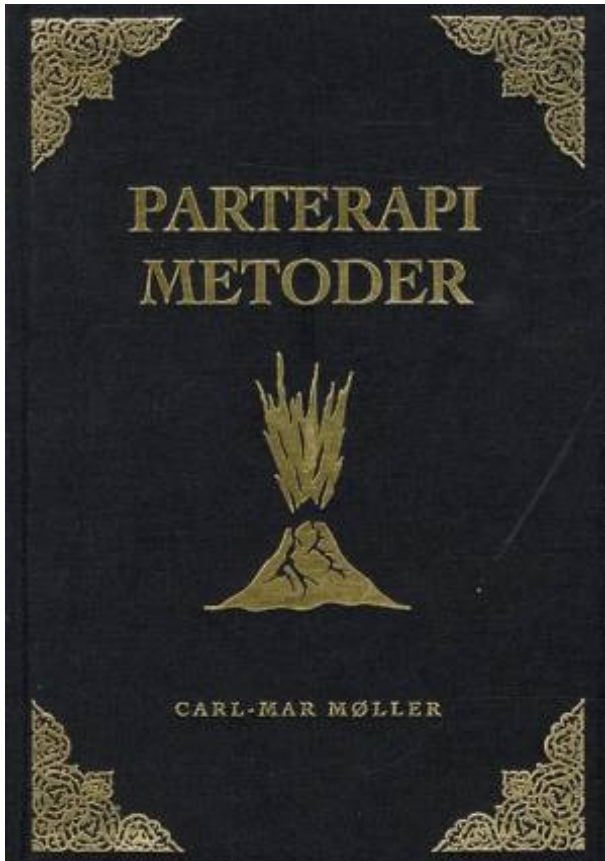


Parterapi Metoder



ISBN:	9788799218417
Kategori:	Sundhed
Forfatter:	Carl-Mar Møller
Sprog:	Dansk
Forlag:	Carl-Mar Møller
Udgivet:	11. oktober 2008

[Parterapi Metoder.pdf](#)

[Parterapi Metoder.epub](#)

Jeg har ledet Par, Sexolog og Psykoterapeut skolen siden 1985, hvor flere end 400 Sexolog, Parterapeuter og Psykoterapeuter er blevet uddannet. Carl-Mar har været Par og psykoterapeut siden 1983 www.carl-mar.dk. 77@carl-mar.dk. Solgt flere end 40.000 bøger: Tidligere udgivelser: Parterapi (DVD), 2015 Kroppsyke terapi, 2014 Samtalespillet, 2010 Parterapi Metoder, 2008 Kvinder, 2007 Mænd, 2006 Energiens Hemmeligheder, 2005 Selvværdets gåder, 2004 Aben og Rotten, 2003 Bliv en gladere kollega, 2001 Hvordan skaber du stærke børn?, 2000 Seksualitet og følelser, 1998 Bliv en bedre kæreste, 1997 Hvad kvinder ikke ved om mænd, 1996 Indholdsfortegnelse 19 Kærlighedens ti bud 20 Kapitel 1 21 Parterapi 21 Konkrete terapiforløb 21 1. Regler for parterapi 21 2. Når du udøver parterapi 22 3.

Parterapi og domineringsallergi 23 4. Forskellige former for dominans 27 5. Parterapi og fejl 28 6. Kønnenes fejl 35 7. Mandens 100 fejl 38 8.

Kvindens 100 fejl 42 9. Parterapi og følelsesmæssige behov 45 10. Hvad gør kvinden glad i forhold til manden? 51 11. Hvad gør manden glad i forhold til kvinden? 53 12. Kvinden tror, at manden forstår hende 100% 55 13.

Parterapi og den lukkede mand 58 14. Spørgsmål til manden 61 15. De 200 forskelle på manden og kvinden 62 16. Hvad er modspil? 69 17. Parterapi og ros 73 18. Ulemper og fordele ved ros 76 19. Eksempler på ros

7820. Parterapi og arbejdsdeling i huset 7921. Parterapi og børneopdragelse 8122. Parterapi og gamle skuffelser 8223.

Opgaver i parterapi 8424. Parterapi og jalousi 8925. Et forslag til hvordan man giver plads til jalousi 9126. Parterapi og sexlyst 9227. Hvad tænder en kvinde? 9428. Hvad tænder en mand? 9529. Mandens sexlyst 9530.

Parterapi og utroskab 9731. Parterapi og vold 98PARTERAPI - metoder, øvelser og lister 100 1. Hvad kvinder er opdraget til og mandens krav til kvinden 102 2. Hvad mænd er opdraget til og kvindens krav til manden 103 3. Hvad kvinder ikke kan lide ved mænd 103 4. Hvad mænd ikke kan lide ved kvinder 105 5.

Hvad kvinder skal vide om kærlighedsforhold 107 6. Hvad mænd skal vide om kærlighedsforhold 110 7. Mandens instinkter 112 8. Kvindens instinkter 112 9. Ulemper og fordele ved ros 11310. Fordele og ulemper ved at lytte 11511. Ulemper ved at lytte 11612.

Hvorfor har mange mennesker svært ved at sige undskyld? 11813. Fordele og ulemper ved behagesyge 12014. Hvorfor har mange mennesker svært ved at sige fra/nej? 12115.

Hvorfor har nogle svært ved at give slip? 12316. Mandens formeringsinstinkt er 10 gange større end kvindens 12517. Valg af kæreste 12718. Kærestevalg-øvelse 12819. Ulemper ved at tage ind i kærlighed 13020. Grundregler for samtaler 13121. Hjemmeopgaver mellem par samtalerne 13222.

Parforholdsøvelsen 13323. Parterapi, kritik og opgavebesvarelse 13624. Forskellige parterapi-metoder 13925. Ønskeugen 14026. Manden spiller kvinden, og kvinden spiller manden 14127. Måder mænd reagerer på, når de bliver såret 14228. Hvordan åbner du en mand? 14329. Øvelser i at skændes 14530. Øvelse i at finde årsagen til nærhed og afstand 14631. Samleje med og uden ambitioner 14732.

Fuglen - Fantasirejse for kærester 14833. Din rolle i familien 14934. Hænder på panden 15035. Hoved ved skulder 15136. Ligge i ske 15237. Vuggen 15338. Elskovsbevægelser 15439.

Elskovsbevægelser – maveliggende 15640. Gensidig massage 15741. Øvelser i nærhed 15842. Øvelser i at kontrollere mandens udløsning 15943. Seksuelle nærhedsøvelser 160 LISTER 161Kvinden 161 1. 20 ting kvinden tænder på 161 2. 25 ting der gør kvinden ked af det 161 3. 25 ting der gør kvinden glad 162 4. 25 ting der gør kvinden vred 163 5. 50 ting der hæver kvindens selvværd 164 6.

40 ting der nedbryder kvindens selvværd 166 7. Kvindens 100 fejl 167 Manden 170 1. 20 ting manden tænder på 170 2. 25 ting der gør manden ked af det 171 3. 50 ting der gør manden glad 172 4. 25 ting der gør manden vred 173 5. 25 ting der hæver mandens selvværd 174 6. 25 ting der nedbryder mandens selvværd 175 7. Mandens 100 fejl 175 PARTERAPI - tekster om parforhold 180 1. Når manden ikke stiller krav, bliver han fjern 180 2. At nærme sig hinanden 181 3. Den danske mand er en døgnkiosk 188 4. Afvisninger fra en kæreste er en energisluger 190 5. Når din kæreste ikke vil tale dybt 192 6. Hvad kan kvinden gøre, hvis hun vil nå sin mand? 193 7. Eksempler på hvordan du ødelægger en samtale 195 8. Et forslag til samtaleregler i kærlighedsforholdet 196 9. Forhindringer for en dyb samtale mellem mand og kvinde 19710. At være kæreste med en misbruger 19811. Hvad kvinden gør forkert over for manden 19912. Hvad kvinden gør og siger, der får manden til at lukke sig 20113. Hvad der sker med kvinders følelser over for manden, når han ikke tør kritisere hende 20414. Hvad der sker med kvinders følelser over for manden, når han ikke tager imod hendes vrede 20515. Hvordan du kan gøre en mand mere kærlig 20616. Hvordan du kan gøre en kvinde mere kærlig 21017. Hvordan kvinden kan skabe en dyb samtale 21318. Hvordan kvinden stjæler mandens energi 21419. Hvordan stjæler manden og kvindens hinandens energier? 21720. Hvorfor karrierekvinder bliver skilt 22021. Hvorfor kvinden bliver mandehader 22022. Kvindens andel i at manden er voldelig 22223.

Kvinder bliver vrede, hvis man har en anden mening 22324. Når kvinden bliver irriteret over, at manden har andre meninger og følelser 22425. Når kvinden glemmer at give respons 22626. Når kvinden prøver at få manden til at være mand 22727. Pæne bryster 22828. Kvinden udvikler sig dobbelt så hurtigt som manden

22929. Hvorfor får 40.000 kvinder bank? 23030. Hvorfor mange mænd har svært ved at trøste deres kæreste 23231. Når manden føler ubehag 23332. Hvorfor er mænd utro? 23433. Hvorfor gider manden ikke elske med sin kæreste? 23534. Mænd har lettere ved at elske end kvinder 23735. Mænd tør ikke bede om det, de vil have, fra andre 23936. Mænds manglende sexlyst 24137. Mænds selvværd falder med alderen 24238. Mænds sexliv styres af hormoner og kvinders af følelser 24539. Manden kan kun give det, han modtager 24740.

Mandens behov for frihed 24841. Mandens fordele ved at være lukket 25042. Når mænd lukker af 25243. Når manden viser styrke, tænder kvinden 25344. Nogle lukkede mænd skal åbnes med smerte 25545. Når lidenskaben forsvinder, tager det energi fra manden 25646.

Hvorfor kommer manden for tidligt? 25747. Fem fordele ved at sætte sin kæreste op på en piedestal 25848. Hvis kæresten ikke vil ændre sig med det gode 26049. Mandens sexlyst 26150. Pikken skal være inde i fissen i 7 minutter 26251. Forelsket i forelskelsen 26352. Hvorfor vælge at blive i et ødelæggende forhold? 26453.

Mennesker der elsker for meget 26554. Man skal være god til at skændes for at turde være åben 26755. Mennesker er kærlighedsnarkomaner 26856. Mennesker med et meget stort svigt 27057. Mennesker med meget psykisk smerte 27258.

Når manden har været mor 27359 Om angsten for at tage imod kærlighed 27460. Om at indrømme fejl i kærlighedsforholdet 27561. Om at tage afsked med falske forventninger 27662. Om at tilvænes kærligheden i små doser 27863. Om mandens og kvindens instinkter 27964. Trangen til at ødelægge et kærlighedsforhold 28065. Ulemper og fordele ved ros 28166. Uventede angreb skaber lukkede parforhold 28367. Ingen vej tilbage 28468. Et kærlighedsforhold er som to tændte stearinlys 28569. Hjælp kan opfattes som kritik 28670. Smertens størrelse bestemmer valg af kæreste 28671.

Smertens størrelse bestemmer, hvor meget du tør elske 28772. Ubearbejdet smerte vokser som cancer 28973. Udækkede behov skaber ny sorg og smerte 29074. Nogle mennesker er usynlige 291 Kapitel 2 293 Gruppe- og individuel terapi 293 Tekster om gruppe- og individuel terapi 293 1.

Depressioners opståen og hvad man kan gøre 293 2. Energibalancerede samtaler 295 3. Flugten fra stærke følelser over i det åndelige 299 4. Hvis smerten er for stor, kan man lave historien om 301 5. Nogle mennesker med meget smerte kan ikke se forskel på at sige fra/nej og at svigte/blive svigtet 303 6. Om at flygte fra problemerne over i kaos eller smerte 304 7. Hvorfor nogle ikke kan være alene 305 8.

Døgnekiosk på lykkepiller 306 9. Grundregler, hvis du ønsker en intim samtale med mennesker 30710. Hvordan man bliver tappet i kontakten med et andet menneske 30711. Når du ikke får respons, mister du energi 30812. Lyt ligeså meget, som du taler 31113. Eksempler på afvisninger 31214. Eksempler på nærhed 31215. Fordele ved at rose andre 31316. Hvorfor roser vi ikke hinanden ret meget? 31417. Fordele ved at være åben 31418.

Fordele ved at være lukket 31519. Hvad sker der med mænd, når de ikke kan sige fra/nej? 31620. Hvorfor er du ensom 31721. Hvorfor er man bange for at sige undskyld? 31922. Hvorfor har nogle svært ved at lytte? 32023. Mobning og adfærd i familien 32324. Ros er vigtig for familiens trivsel 32625.

Hvordan skal man formulere ros? 32726. Konkret og generel ros 32827. Indirekte ros 33028. Ulemper ved at tage imod ros 33129. Vi undgår at rose for at undgå nærhed 33230. Hvorfor afviser man ros? 33431. Ti fordele ved at rose dine nærmeste 33632. Fordele ved ikke at rose dine nærmeste 33633. Ros og kritik på job 33734. Hvorfor er det svært at kritisere andre? 33935. Hvorfor afviser man kritik? 34036. Kritik, der opbygger selvværdet 34237. Kritik, der nedbryder selvværdet 34338. Hjælp kan opfattes som kritik eller omsorg 34739. Ulemper ved at sige ja, når man ikke mener det 34940. Fordele ved at sige ja 34941. Fordele ved at sige fra/sige nej 35042. Ulemper ved at sige fra /sige nej 35043. At sige fra og nej på en konstruktiv måde 35144. Afvisning af hjælp 35245. Hvorfor skal man have ros og kritik skriftligt? 35346. Evalueringsskema 35447. Regler for evaluering af personale 35648. Økonomiske og følelsesmæssige problemer hænger sammen 35749.

Når forældrene bagtaler hinanden 35850. Skænderier foran børnene; må man det? 359 METODER OG ØVELSER 361 Psyke 361 1. Introduktion 361 Indledning 361 Opskriften på at skabe afstand mellem mennesker 363 Opskriften på at skabe nærhed og forståelse mellem mennesker 364 2. Kunst Terapi 365 Tegneterapi - Program 365 Tegneterapi - Eksempler på en farvetest 365 Tegneterapi - Vejledning for terapeuter 366 Tegneterapi - Spørgsmål til tegninger 367 Forskellige tegneopgaver 368 Tegneterapi - Fortid/Nutid 369 Tegneterapi - De syv symboler 370 Tegneterapi - Fælden (gruppe) 370 Tegneterapi - Fælles maleøvelse (gruppe) 371 Form dig selv i ler 372 Ler Terapi - Vejledning for terapeuter 372 Forskellige ler-opgaver 373 Seksualitet, lerfigurer samt kollage 374 3. Psykodrama 375 Konflikt (én hjælper) 375 Gruppen (gruppe) 376 Børnefødselsdag (gruppe) 377 Begravelse (gruppe) 378 Konfliktløsning (én hjælper) 380 Forhandlingsløsning (to og to) 382 Spædbørn (gruppe) 383 Børn og voksne I (gruppe) 384 Børn og voksne II (gruppe) 386 Overgreb (hjælper nok) 387 Hævn (hjælper nok) 388 Skyggesider I (gruppe) 389 Skyggesider II (gruppe) 390 Kontaktøvelser (gruppe) 391 Sorg (én hjælper) 392 4. Gestalt Terapi 393 Stoleøvelsen 393 5. Advokatmøde 396 Advokatmøde 396 6. Fantasirejser 398 Fuglen i fælden 398 Grotten 400 Din fremtid 402 Kærestevalg 403 Symboler 405 Tågen 407 Døden 408 Tidligere liv-rejse 410 Tarot terapi 412 7. Gruppe Proces 413 Hvad tænker andre om dig? 413 Valgte ledere 413 Skyggesider med valgte roller 414 Skyggesider med givne roller 415 Gruppens billede af dig kontra din egen opfattelse af dig selv 416 Vælg en støtteperson 417 Give en anden en opgave 417 Male hinanden 417 Stikkeren 418 Meldinger fra ukendte 418 Fælles skulptur 419 Fællesbord om seksualitet 419 Fællesleg om seksualitet 419 Gruppeøvelser om seksualitet 420 Gruppen interviewer 421 Gruppen evaluerer 422 Evaluering af terapeut 424 Mande- og kvindegrupper 426 8. Øvelser i gruppe 429 Selvtillidsøvelse 429 Hvilken følelse er sværest? 429 Dine begrænsninger 430 Min hemmelighed 430 Spørgsmål om forældre 431 Hvorfor er du her i dag? 432 Friere kommunikation 433 Eksperten 433 Prale-øvelse 434 Tale med dit indre barn 434 Ensomhed 435 Skriv et digt 435 9. Gruppe Lege 436 Gør det modsatte 436 Totalteater I 437 Totalteater II 437 Navneleg 437 Stoleleg 438 Konfrontationsleg 439 10. Konfrontations Øvelser 440 Bambiøvelse 440 Tømmerflåden 441 Sladder 442 Tabuemner 443 Konfrontations gruppe 445 Provokerende spørgsmål 447 Konfrontations program 452 11. Individuelle Øvelser 453 Spørgsmål til din barndom 453 Din rolle i familien 454 Spørgeøvelse i at sige fra 455 At kigge i spejlet 455 Fordele og ulemper ved at have det dårligt 456 Spørgsmål til manden 458 Spørgsmål til kvinden 459 Hjemmeopgave som forstærker selvtilliden 460 Opmærksomhed fra andre 461 Fortæl om dig selv igennem symboler 462 Symbol øvelse 463 Skriftlig projektoøvelse 464 Den glemte del af dig 465 Accept af hele dig 465 Interview af nye klienter 466 12. Par øvelser 467 Projektoøvelser 468 Spørge øvelse to og to 469 Hvem er du? 469 Et år tilbage 469 Problemet lige nu 470 Opmærksomhedsøvelse 470 Øvelse i at finde årsagen til nærhed og afstand 471 At give hinanden en opgave 472 Fødsel til nu 472 Drilleøvelse 473 Parforholds øvelsen 474 Krop 478 1. Formålet med Kropppsyke Terapi 478 2. Åbningsøvelser, stående 481 Luftstolen 481 Buen med knyttede hænder i hoften 483 Buen med lodret overkrop 485 Udladningsøvelse - Slå nedad med knyttede næver 487 Fuglen - Barndom og ungdom 488 Fuglen - Kærester 489 3. Åbningsøvelser, liggende 490 Blæsebælgen 1 490 Blæsebælgen 2 492 Vejtrækningsøvelse - Ballonen 493 Udspænding af mave og lår 494 Udspænding af lænd, ben og mave (én hjælper) 495 Kaldeøvelse 496 Liggende afskedstale 497 Liggende afskedstale med benene i vejret 498 Svinge benet ned i madras 499 Sparke i luften 500 Sparke og slå i madras, liggende 501 Sparke til stående madrasser (mindst to hjælpere) 502 Sparke til stående madrasser (mindst tre hjælpere) 503 Sparke og skubbe stående madrasser væk (mindst fire hjælpere) 504 Musikterapi (én hjælper) - Vejledning for kursister 505 Musikterapi (én hjælper) - Vejledning for terapeuter 507 4. Åbningsøvelser med buk 509 Luftstolen ved buk 509 Udspænding af ryg, bryst og mave ved buk 1 510 Udspænding af ryg, bryst og mave ved buk 2 511 Udspænding af mavemuskelatur ved buk 512 5.

Konfrontationsøvelser 513 Trampe i gulvet 513 Flette fingre (en hjælper) 514 Skubbe væk (to og to) 515 Slå med boksehandsker (én hjælper) 516 Skælde ud-øvelse 517 Sparke og slå i madras, stående (mindst to hjælpere) 518 Tage madras (mindst to hjælpere) 519 Slå i madras med ketscher 520 Splitte en madras ad 521 Smadre flasker 522 6. Spændetrøje, hængekøje og genfødsel 523 Spændetrøje med én hjælper, stående eller liggende 523 Spændetrøje med to hjælpere 525 Spændetrøje med tre hjælpere 526 Spændetrøje med fire hjælpere 527 Spændetrøje med fem hjælpere 528 Fiksering med otte hjælpere 529 Genfødsel (hjælper nok) 530 7. Omsorg 531 Hænder på panden (én hjælper) 531 Hoved ved skulder 532 Ligge i ske 533 Vuggen med ti hjælpere 534 Kroppens signaler 535 Krop Test (to og to) 536 Krop Test - Vejledning til spørgsmål 538 8.

Nærhed og seksualitet 539Elskofsbevægelser, rygliggende 539Elskofsbevægelser, maveliggende 541Gensidig massage (to og to) 542Øvelser i nærhed (par) 543Øvelser i at kontrollere mandens udløsning (par) 544Seksuelle nærhedsøvelser (par) 545 9.

Programmer 546Danseprogram 546Sorgprogram 547Vredeprogram 548Seksualitetsprogram 550Blandet program 551Fuglen - Program 553 Par og Psykoterapeut Skolen 554 1. Uddannelse til par og psykoterapeut 554 2. Par terapi 556 3. Individuel terapi 556 4. Gruppeterapi 556 5. Livskvalitetskurser 556 6. Kvindekurser 557 7. Kvinde polterabendkursus 558 8. Mandekurser 560 9. Mande polterabendkursus 56110. Firmaudflugter 56311. Børnekursus 56412. Sommerkursus hvert år i juli 56513. Fritidsmuligheder for alle der har lyst 565 FOREDRAG 566 1. Seksualitet og følelser 566 2. Energiens Hemmeligheder 566 3. Hvordan skaber du stærke børn? 567 4. Bliv en gladere kollega og kæreste 568 5. Stop mobning 569 6. Debatforedrag om mobning 571

Dygtig og erfaren parterapeut. growing erbjuder parterapi, enskild samtalerapi, handledning, coaching och stresshantering med mindfulness för företag och privatpersoner Betea Psykoterapi för att må bättre Maria Granberg Leg Psykoterapeut Individualterapi Parterapi Familjerådgivning Handledning skraddarsyr behandlingen Kommunikation, imagoterapi, parforhold og parterapi Parterapi Posted by Familie- og parterapeut Kasper Larsen 2018-01-21 15:21. IBCT – Integrative Behavioral Couple Therapy, Parterapi. growing erbjuder parterapi, enskild samtalerapi, handledning, coaching och stresshantering med mindfulness för företag och privatpersoner Betea Psykoterapi för att må bättre Maria Granberg Leg Psykoterapeut Individualterapi Parterapi Familjerådgivning Handledning skraddarsyr behandlingen Kommunikation, imagoterapi, parforhold og parterapi Parterapi Posted by Familie- og parterapeut Kasper Larsen 2018-01-21 15:21. at afhjælpe almindelige psykiske udfordringer som stress, angst eller depression. Psykologisk kommunikation > Imagoterapi > 3 imago værktøjer • Hvordan skaber man en mere anerkendende dialog i parforholdet. Velkommen Til Mette Illianna Turms ∞∞∞ Psykoterapi – Parterapi – TFT – Stress coaching – Mindfulness Psykolog i København - Hos PSYKOLOGERNE behandler vi STRESS, ANGST, DEPRESSION og tilbyder PARTERAPI og KRISEHJÆLP. Vi tilbyr individuell terapi og parterapi med psykolog. Hur kan kärlek och förälskelse övergå i irritation och ställningskrig. Dialog, kærlighed, sexliv, samliv og udvikling. EFT för par har ett starkt vetenskapligt stöd och räknas som en av de parterapierna med starkast empiriskt underlag.

Våre dyktige og empatiske psykologer kan hjælpe deg. Är det någon mening med att kämpa för att hitta tillbaka till varandra när man har totalt olika syn på hur ett förhållande ska vara. Velkommen Til Mette Illianna Turms ∞∞∞ Psykoterapi – Parterapi – TFT – Stress coaching – Mindfulness Psykolog i København - Hos PSYKOLOGERNE behandler vi STRESS, ANGST, DEPRESSION og tilbyder PARTERAPI og KRISEHJÆLP. 90% av paret kunde uppvisa klart positiv förändring Dialog, kærlighed, sexliv, samliv og udvikling.

Book en tid hos en af vores dygtige psykologer i København online idag. Velkommen Til Mette Illianna Turms ∞∞∞ Psykoterapi – Parterapi – TFT – Stress coaching – Mindfulness Psykolog i København - Hos PSYKOLOGERNE behandler vi STRESS, ANGST, DEPRESSION og tilbyder PARTERAPI og KRISEHJÆLP. Vores uddannelser er bygget op omkring forskellige eksistentielle psykoterapiers metoder ... Parterapeut Østerbro, kriseterapi Østerbro, parterapi Østerbro, Psykolog depression psykolog Østerbro, Karin Elisabeth Jaspers, lavt selvværd psykolog Østerbro, traumeterapi, kærlighed, seksualitet, homoseksuel parterapi ... Samtlige av våra psykologer har lång erfarenhet av att behandla psykisk ohälsa, såsom stress, depression, ångest, sömnproblematik mm. Teknikerna är viktiga men de är metoder för att uppnå ett mål. Hur kan kärlek och förälskelse övergå i irritation och ställningskrig. God og effektiv parterapi. Innehaver ... Välkommen att kontakta oss via mail eller telefon om du har någon frågan eller vill boka tid.