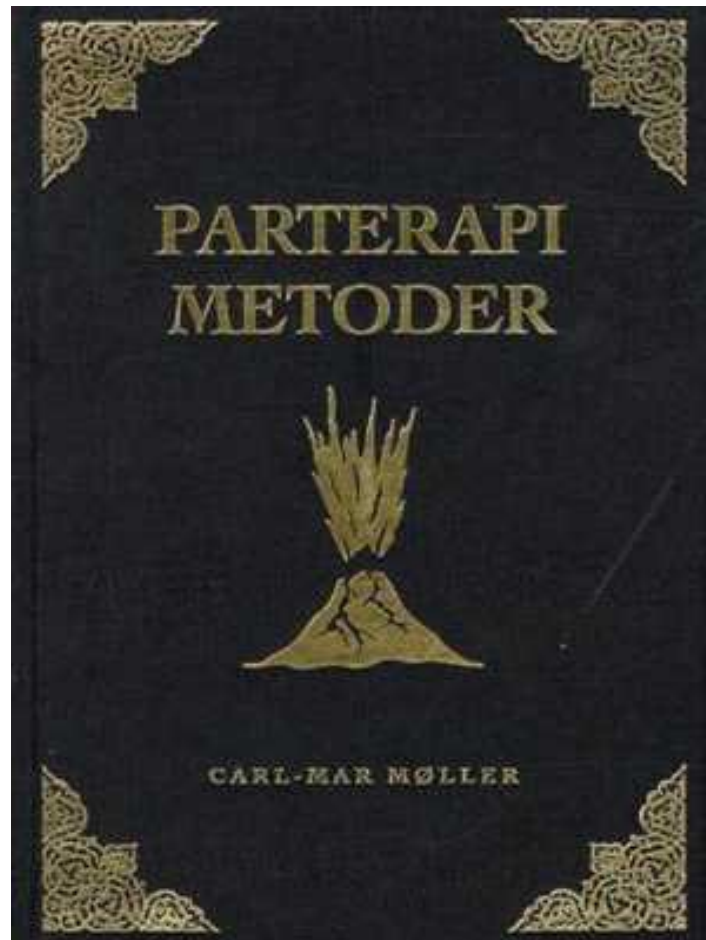


## Parterapi Metoder PDF

**Carl-Mar Møller**



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Carl-Mar Møller

ISBN-10: 9788799218417

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4862 KB

## BESKRIVELSE

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](http://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 78 20. Parterapi og arbejdsdeling i huset 79 21. Parterapi og børneopdragelse 81 22. Parterapi og gamle skuffelser 82 23. Opgaver i parterapi 84 24. Parterapi og jalousi 89 25. Et forslag til hvordan man giver plads til jalousi 91 26. Parterapi og sexlyst 92 27. Hvad tænder en kvinde? 94 28. Hvad tænder en mand? 95 29. Mandens sexlyst 95 30. Parterapi og utroskab 97 31. Parterapi og vold 98

**PARTERAPI - 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 113 10. Fordele og ulemper ved at lytte 115 11. Ulemper ved at lytte 116 12. Hvorfor har mange mennesker svært ved at sige undskyld? 118 13. Fordele og ulemper ved behagesyge 120 14. Hvorfor har mange mennesker svært ved at sige fra/nej? 121 15. Hvorfor har nogle svært ved at give slip? 123 16. Mandens formeringsinstinkt er 10 gange større end kvindens 125 17. Valg af kæreste 127 18. Kærestevalg-øvelse 128 19. Ulemper ved at tage inod kærlighed 130 20. Grundregler for samtaler 131 21. Hjemmeopgaver mellem parsamtalerne 132 22. Parforholdsøvelsen 133 23. Parterapi, kritik og opgavebesvarelse 136 24. Forskellige parterapi-metoder 139 25. Ønskeugen 140 26. Manden spiller kvinden, og kvinden spiller manden 141 27. Måder mænd reagerer på, når de bliver såret 142 28. Hvordan åbner du en mand? 143 29. Øvelser i at skændes 145 30. Øvelse i at finde årsagen til nærhed og afstand 146 31. Samleje med og uden ambitioner 147 32. Fuglen - Fantasirejse for kærester 148 33. Din rolle i familien 149 34. Hænder på panden 150 35. Hoved ved skulder 151 36. Ligge i ske 152 37. Vuggen 153 38. Elskovsbevægelser 154 39. Elskovsbevægelser – maveliggende 156 40. Gensidig massage 157 41. Øvelser i nærhed 158 42. Øvelser i at kontrollere mandens udløsning 159 43. Seksuelle nærhedsøvelser 160

**LISTER**

161 Kvinden 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 197 10. At være kæreste med en misbruger 198 11. Hvad kvinden gør forkert over for manden 199 12. Hvad kvinden gør og siger, der får manden til at lukke sig 201 13. Hvad der sker med kvinders følelser over for manden, når han ikke tør kritisere hende 204 14. Hvad der sker med kvinders følelser over for manden, når han ikke tager imod hendes vrede 205 15. Hvordan du kan gøre en mand mere kærlig 206 16. Hvordan du kan gøre en kvinde mere kærlig 210 17. 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 lidenskab 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 tilvænnes 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. Døgnskiosk 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. Evalueringskema 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

370Tegneterapi - Fælden (gruppe) 370Tegneterapi - Fælles maleøvelse (gruppe) 371Form dig selv i ler  
372Ler Terapi - Vejledning for terapeuter 372Forskellige ler-opgaver 373Seksualitet, lerfigurer samt  
kollage 374 3. Psykodrama 375Konflikt (én hjælper) 375Gruppen (gruppe) 376Børnefødselsdag (gruppe)  
377Begravelse (gruppe) 378Konfliktløsning (én hjælper) 380Forhandlingsløsning (to og to)  
382Spædbørn (gruppe) 383Børn og voksne I (gruppe) 384Børn og voksne II (gruppe) 386Overgreb  
(hjælpere nok) 387Hævn (hjælpere nok) 388Skyggesider I (gruppe) 389Skyggesider II (gruppe)  
390Kontaktøvelser (gruppe) 391Sorg (én hjælper) 392 4. Gestalt Terapi 393Stoleøvelsen 393 5.  
Advokatmøde 396Advokatmøde 396 6. Fantasirejser 398Fuglen i fælden 398Grotten 400Din fremtid  
402Kærestevalg 403Symboler 405Tågen 407Døden 408Tidligere liv-rejse 410Tarot terapi 412 7.  
Gruppe Proces 413Hvad tænker andre om dig? 413Valgte ledere 413Skyggesider med valgte roller  
414Skyggesider med givne roller 415Gruppens billede af dig kontra din egen opfattelse af dig selv  
416Vælg en støtteperson 417Give en anden en opgave 417Male hinanden 417Stikkeren 418Meldinger fra  
ukendte 418Fælles skulptur 419Fællesbord om seksualitet 419Fællesleg om seksualitet  
419Gruppeøvelser om seksualitet 420Gruppen interviewer 421Gruppen evaluerer 422Evaluering af  
terapeut 424Mande- og kvindegrupper 426 8. Øvelser i gruppe 429Selvtillidsøvelse 429Hvilken følelse er  
sværest? 429Dine begrænsninger 430Min hemmelighed 430Spørgsmål om forældre 431Hvorfor er du  
her i dag? 432Friere kommunikation 433"Eksperten" 433Prale-øvelse 434Tale med dit indre barn  
434Ensomhed 435Skriv et digt 435 9. Gruppe Lege 436Gør det modsatte 436Totalteater I 437Totalteater  
II 437Navneleg 437Stoleleg 438Konfrontationsleg 43910. Konfrontations Øvelser 440Bambiøvelse  
440Tømmerflåden 441Sladder 442Tabuemner 443Konfrontations gruppe 445Provokerende spørgsmål  
447Konfrontations program 45211. Individuelle Øvelser 453Spørgsmål til din barndom 453Din rolle i  
familien 454Spørgeøvelse i at sige fra 455At kigge i spejlet 455Fordele og ulemper ved at have det dårligt  
456Spørgsmål til manden 458Spørgsmål til kvinden 459Hjemmeopgave som forstærker selvtilliden  
460Opmærksomhed fra andre 461Fortæl om dig selv igennem symboler 462Symbol øvelse 463Skriftlig  
projektionsøvelse 464Den glemte del af dig 465Accept af hele dig 465Interview af nye klienter 466 12.  
Par øvelser 467Projektionsøvelser 468Spørge øvelse to og to 469Hvem er du? 469Et år tilbage  
469Problemet lige nu 470Opmærksomhedsøvelse 470Øvelse i at finde årsagen til nærhed og afstand  
471At give hinanden en opgave 472Fødsel til nu 472Drilleøvelse 473Parforholds øvelsen 474Krop 478  
1. Formålet med Kroppsyke Terapi 478 2. Åbningsøvelser, stående 481Luftstolen 481Buen med knyttede  
hænder i hoften 483Buen med lodret overkrop 485Udladningsøvelse - Slå nedad med knyttede næver  
487Fuglen - Barndom og ungdom 488Fuglen - Kærester 489 3. Åbningsøvelser, liggende  
490Blæsebælgen 1 490Blæsebælgen 2 492Vejrtrækningsøvelse - Ballonen 493Udspænding af mave og  
lår 494Udspænding af lænd, ben og mave (én hjælper) 495Kaldeøvelse 496Liggende afskedstale  
497Liggende afskedstale med benene i vejret 498Svinge benet ned i madras 499Sparke i luften 500Sparke  
og slå i madras, liggende 501Sparke til stående madrasser (mindst to hjælpere) 502Sparke til stående  
madrasser (mindst tre hjælpere) 503Sparke og skubbe stående madrasser væk (mindst fire hjælpere)  
504Musikterapi (én hjælper) - Vejledning for kursister 505Musikterapi (én hjælper) - Vejledning for  
terapeuter 507 4. Åbningsøvelser med buk 509Luftstolen ved buk 509Udspænding af ryg, bryst og mave  
ved buk 1 510Udspænding af ryg, bryst og mave ved buk 2 511Udspænding af mavemusculatur ved buk  
512 5. Konfrontationsøvelser 513Trampe i gulvet 513Flette fingre (en hjælper) 514Skubbe væk (to og  
to) 515Slå med boksehandsker (én hjælper) 516"Skælde ud"-øvelse 517Sparke og slå i madras, stående  
(mindst to hjælpere) 518Tage madras (mindst to hjælpere) 519Slå i madras med ketscher 520Splitte en  
madras ad 521Smadre 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 528Fiksering med otte  
hjælpere 529Genfødsel (hjælpere nok) 530 7. Omsorg 531Hænder på panden (én hjælper) 531Hoved ved  
skulder 532Ligge i ske 533Vuggen med ti hjælpere 534Kroppens signaler 535Krop Test (to og to)  
536Krop Test - Vejledning til spørgsmål 538 8. Nærhed og seksualitet 539Elskovedbevægelser,  
rygliggende 539Elskovedbevægelser, 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

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

I parterapi vil jeg skabe tillid og kontakt til begge parter. Jeg kan hjælpe til at få klarhed over den situation, I er kommet i, og gå på opdagelse i den måde ...

Er i kørt fast i jeres parforhold, så har jeg mange års erfaring med parterapi. Jeg hjælper jer til at blive kærester på ny » Styrker parforholdet

Parterapi Metoder bog: Om terapiforløbets metoder, regler og øvelser - både som individuel og som gruppeterapi, henvendt til terapeuter, behandlere og...

## **PARTERAPI METODER**

[Læs mere ...](#)