

Auf einen Blick

Über die Autorin	11
Einführung	23
Teil I: Wissenswertes über Trennung	29
Kapitel 1: Was bei einer Trennung passiert	31
Kapitel 2: Was zur Trennung führen kann	47
Teil II: Gehen oder bleiben?	57
Kapitel 3: Wann eine Trennung erfolgen sollte	59
Kapitel 4: Der Beziehung eine Chance geben	69
Kapitel 5: Bilanz ziehen – So steht es um die Beziehung	81
Teil III: Sich trennen	99
Kapitel 6: Mut zur Trennung entwickeln.	101
Kapitel 7: Trennung: Dos and Don'ts.	115
Kapitel 8: Mit dem Gefühlschaos umgehen.....	131
Teil IV: Marmor Stein und Eisen bricht – und auch die Liebe tut's	153
Kapitel 9: Erste Hilfe bei Trennung: Was jetzt zu tun ist.	155
Kapitel 10: Erste Hilfe bei Trennung: Was jetzt auf gar keinen Fall zu tun ist	169
Teil V: Die Trennung verarbeiten	181
Kapitel 11: Mit unangenehmen Gefühlen nach der Trennung umgehen	183
Kapitel 12: Selbstbewusstsein stärken	197
Kapitel 13: Die Beziehung reflektieren und loslassen	213
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	225
Kapitel 14: Zehn Tipps für den Umgang mit Kindern bei Trennung.....	227
Kapitel 15: Zehn Filme, die bei Liebeskummer helfen	235
Stichwortverzeichnis	241



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	11
Einführung	23
Über dieses Buch	23
Konventionen in diesem Buch	24
Törichte Annahmen über den Leser	24
Wie dieses Buch aufgebaut ist	25
Teil I: Wissenswertes über Trennung	25
Teil II: Gehen oder bleiben?	25
Teil III: Sich trennen	25
Teil IV: Marmor, Stein und Eisen bricht und auch die Liebe tut's	26
Teil V: Die Trennung verarbeiten	26
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	26
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie es weitergeht	27
TEIL I	
WISSENSWERTES ÜBER TRENNUNG	29
Kapitel 1	
Was bei einer Trennung passiert	31
Die vier Trennungsphasen	31
Erste Phase: Nicht-wahrhaben-Wollen	32
Zweite Phase: Aufbrechende Gefühle	33
Dritte Phase: Neuorientierung	35
Vierte Phase: Neuanfang	36
Was Liebeskummer mit unseren Bedürfnissen macht	37
Menschliche Grundbedürfnisse	37
Was wir sonst noch über Bedürfnisse wissen	38
Warum wir uns nach einer Trennung so fühlen, wie wir uns fühlen	39
Was bei einer Trennung mit Körper, Geist und Seele passiert	40
Was Hirnscans über Trennungen sagen können	40
Die Rolle der Hormone	41

Was Liebe auch mit Schmerz zu tun hat	42
Was Menschen glücklich macht	42
Liebe und Schmerz sind Geschwister	43
Warum sich Liebeskummer doch lohnt	44
Kapitel 2	
Was zur Trennung führen kann	47
Was man nicht über Trennungen lernen kann	47
Wann und warum sich Menschen trennen	48
Wie Veränderungen sich auf Partnerschaften auswirken	48
Warum es sonst noch zur Trennung kommt	50
Was das Bindungsprogramm mit Beziehungen macht	52
Treffen sich zwei: Der Flüchtling und der Angsthase	52
Warum der Flüchtling und der Angsthase sich mögen	54
TEIL II	
GEHEN ODER BLEIBEN?	57
Kapitel 3	
Wann eine Trennung erfolgen sollte	59
Gewalt und (Beziehungs)-Sucht in der Partnerschaft	59
Psychische Gewalt in der Partnerschaft	60
Physische Gewalt und Sucht in der Partnerschaft	62
Warum es so schwer ist, gewalttätige Beziehungen zu verlassen	64
Emotionale Abhängigkeit	64
Co-Abhängigkeit	64
Für abhängige Beziehungen gibt es Hilfe	66
Kapitel 4	
Der Beziehung eine Chance geben	69
Sich für die Partnerschaft einsetzen	69
Den Partner priorisieren	70
Den Fokus aufs Positive legen	71
Wohlvollen und Güte	72
Verzeihend sein	72
Kommunikation in der Beziehung	74
Sprechen bringt weiter	74
Nicht immer Recht haben wollen	76
Unveränderbares akzeptieren	77
Den Partner nicht verändern wollen	77
Bedürfniserfüllung nicht beim Partner suchen	78

Kapitel 5	
Bilanz ziehen – So steht es um die Beziehung.....	81
Innerliche Voraussetzungen schaffen	81
Ehrlich mit sich selbst sein	81
Den Druck herausnehmen	82
Den Stand der Beziehung beleuchten	82
Warm-up mit der Pro- und Kontra-Liste.....	82
Gefühle für den Partner	83
Der Umgang miteinander.....	85
Engagement für die Beziehung	88
Blockaden identifizieren.....	89
Belastende Faktoren außerhalb der Beziehung	89
Blockade durch den Partner.....	90
Mitschwingende Ängste	91
(Zukunfts)-Visionen beleuchten.....	93
Wünsche für die Zukunft.....	93
Einen Blick in die Kristallkugel werfen.....	95
Selbstbild in der Partnerschaft.....	97

TEIL III SICH TRENNEN..... 99

Kapitel 6	
Mut zur Trennung entwickeln	101
Saboteure loswerden	102
Innere Mitentscheider identifizieren.....	102
Egoismus und Selbstfürsorge.....	103
Verantwortung neu ausrichten	105
Mutmacher finden.....	106
Übertreiben als Sprungbrett	106
Sich Erlaubnis geben	107
Unterstützer finden	109
Komfort jenseits der Komfortzone finden.....	109
Garantien – nur für Waschmaschinen erhältlich.....	110
Keine Angst vor der Zukunft.....	111
Keine Angst vor Reue.....	112

Kapitel 7	
Trennung: Dos and Don'ts	115
Wie man sich auf keinen Fall trennen sollte	116
Nicht als Gespenst	116
Nicht wie die Axt im Wald	117

Angemessene Kommunikation wählen	118
Ungünstige Zeitpunkte	119
Ungünstige Worte und Floskeln.....	119
Was eine gute Trennung ausmacht	121
Den richtigen Ort wählen	121
Ein gutes Trennungsgespräch	121
Schonkost vermeiden	123
Die Tage, Wochen und Monate nach der Trennung.....	124
Die Schuldfrage	126
Es dem Rest der Welt sagen	127
Den Kuchen fair aufteilen	128
Wenn es nicht weitergeht.....	130
Kapitel 8	
Mit dem Gefühlschaos umgehen	131
Mit den negativen Gefühlen des Ex-Partners umgehen	131
Wut und Verzweiflung	132
Empathie für den Ex-Partner	134
Den Partner unterstützen, mit seinen Emotionen umzugehen	136
Grenzen setzen und in Distanz gehen	141
Warum es schwer sein kann, Grenzen zu setzen	141
Unbedingt Grenzen setzen	142
Aus Selbstliebe abgrenzen	143
Tipps, um Grenzen zu setzen	144
Mit den eigenen Gefühlen nach der Trennung umgehen.....	145
Ein schlechtes Gewissen haben	146
Schuldgefühle loswerden	146
Wenn Zweifel aufkommen	147
Die Rolle des Buhmanns annehmen.....	149
Die Macht der Geschichten	150
TEIL IV	
MARMOR STEIN UND EISEN BRICHT – UND AUCH DIE LIEBE TUT'S	153
Kapitel 9	
Erste Hilfe bei Trennung: Was jetzt zu tun ist.....	155
Die ersten Tage und Wochen – Sofortige Maßnahmen.....	155
Trennungsgründe erfahren	156
Kontaktsperrverhängen.....	157
Opfer sein	158

Viel reden	159
Räumliche Trennung	160
Sich gut ernähren	161
Leidensfreie Räume schaffen	163
Freunde und Familie aktivieren	163
Bewegung und Sport	164
Routinen erhalten	165
Humor erlauben	166

Kapitel 10
Erste Hilfe bei Trennung: Was jetzt auf gar keinen Fall zu tun ist **169**

Im Nicht-wahrhaben-Wollen verharren	169
Den Ex zurückwollen	170
Den Ex idealisieren	171
Social Media Stalking	172
Sex mit dem Ex	173
Rückzug und Betäubung	175
Selbstzweifeln entgegenwirken	175
Sich ins Schneckenhaus zurückziehen	176
Sich betäuben	177
In eine neue Beziehung flüchten	178

TEIL V
DIE TRENNUNG VERARBEITEN **181**

Kapitel 11
Mit unangenehmen Gefühlen nach der Trennung umgehen **183**

Gefühlen Raum geben	183
Aktives Trauern	184
Schreiben hilft	185
Wut erlauben	186
Ängste konfrontieren	187
Andere Perspektiven zulassen	189
Grübelzwang eindämmen	189
Eine Blödmann-Liste schreiben	191
Eine andere Trennungsgeschichte	193
Vorfälle akzeptieren	195

Kapitel 12	
Selbstbewusstsein stärken	197
Mentale Stärke	197
Bewertungen machen Gefühle	198
Ein positives Selbstbild entwerfen	199
Selbstliebe stärken	200
Dankbar sein	202
Vertrauen haben	203
Selbstbewusst handeln	204
Eigene Bedürfnisse erkunden	205
Eine Feel-Good-Liste erstellen	208
Sich herausfordern	209
Sich Ziele setzen	210
Kapitel 13	
Die Beziehung reflektieren und loslassen	213
Über die Beziehung nachdenken	213
Die eigene Verantwortung sehen	214
Gelerntes mitnehmen	215
Gutes am Schlechten	217
Die Beziehung verabschieden	218
Schönes würdigen	219
Verzeihen können	220
Die Beziehung loslassen	221
Eine Zukunftsvision gestalten	222
TEIL VI	
DER TOP-TEN-TEIL	225
Kapitel 14	
Zehn Tipps für den Umgang mit Kindern bei Trennung	227
Gut für sich sorgen	227
Trennung vermitteln	228
Eltern bleiben und an einem Strang ziehen	229
Sicherheit und Stabilität geben	229
Raum für Gefühle geben	230
Trost spenden	230
Mit Loyalitätskonflikten umgehen	231
Verhaltensauffälligkeiten nicht überbewerten	231
Weitere Bezugspersonen	232
Zeit geben	233

Kapitel 15
Zehn Filme, die bei Liebeskummer helfen 235

- Bridget Jones – Schokolade zum Frühstück..... 235
- Sex and the City – Der Film..... 236
- Eat Pray Love 236
- Meine Braut, ihr Vater und ich..... 237
- Club der Teufelinnen..... 237
- Nie mehr Sex mit dem Ex..... 238
- Männerherzen 238
- Last Night 239
- Freundschaft mit gewissen Vorzügen..... 240
- Ziemlich beste Freunde 240

Stichwortverzeichnis 241

