

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Wie das Ende begann</b>	1
1.1	Der Anfang vom Ende	1
1.2	Vom Umgang mit dem Ende	5
1.3	Das Ende ist der Anfang	8
	Ausgewählte Literatur	10
<b>2</b>	<b>Trennung/Scheidung – ein kritisches Lebensereignis</b>	11
2.1	Was ist ein kritisches Lebensereignis?	11
2.2	Veränderungen durch die Trennung	14
2.3	Habe ich eine psychische Störung?	17
2.4	Anpassungsstörung	20
2.5	Depression	23
2.6	Widerstandskraft	27
2.7	Und die Kinder?	31
2.8	Rollenumkehr	35
	Ausgewählte Literatur	36

## **XII Inhaltsverzeichnis**

<b>3</b>	<b>Bedürfnisse</b>	37
3.1	Was sind Bedürfnisse?	37
3.2	Die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse	38
3.3	Welche Bedürfnisse gibt es?	42
3.4	Tipps und Tricks zur Befriedigung der eigenen Bedürfnisse	44
3.5	Bedürfnispyramide	48
3.6	Pattsituation	50
	Ausgewählte Literatur	51
<b>4</b>	<b>Psychische Gesundheit</b>	53
4.1	Was ist Gesundheit?	53
4.2	Wie geht es Ihnen?	55
4.3	Kanäle der psychischen Gesundheit	56
4.4	Sie sind nicht das Problem	58
	Ausgewählte Literatur	62
<b>5</b>	<b>Verhalten</b>	63
5.1	Wie verhalten Sie sich?	63
5.2	Spiralen sind nicht nur zur Geburtenkontrolle	67
5.3	Keine Idee für Aktivitäten?	71
5.4	Burnout ...	72
5.5	... und Bore-Out	78
	Ausgewählte Literatur	78
<b>6</b>	<b>Körper</b>	79
6.1	Kanal Körper	79
6.2	Selbstfürsorge	80
6.3	Keine Ideen?	81
6.4	Aktiver Lebensstil	82
6.5	Bewegung	83
6.6	Grenzen des Körpers	84
6.7	Körperfeindliche Welt	86

	6.8	Krankheit	90
	6.9	Psychosomatik	92
	6.10	Schlaf und Müdigkeit	95
		Ausgewählte Literatur	98
<b>7</b>		<b>Denken</b>	<b>99</b>
	7.1	Lenken durch Denken	99
	7.2	Förderliches Denken	102
	7.3	Gedankenkreisen	103
	7.4	Gedankliches Distanzieren	107
	7.5	Anders denken mit dem ABC-Modell	112
	7.6	Kleine Worte, grosse Wirkung	124
	7.7	Ursachenzuschreibung	127
		Ausgewählte Literatur	131
<b>8</b>		<b>Gefühle</b>	<b>133</b>
	8.1	Wie fühlen Sie sich?	133
	8.2	Warum sind Gefühle wichtig?	136
	8.3	Herunterregulierung	137
	8.4	Anzahl und Dauer von Gefühlen	141
	8.5	Primär und sekundär	143
	8.6	Emotionsbrücke	147
	8.7	Emotionale Wunden	149
	8.8	Vom Umgang mit unangenehmen Gefühlen	150
	8.9	Traurigkeit	161
	8.10	Wut	164
	8.11	Angst	167
	8.12	Einsamkeit	172
	8.13	Schuldgefühle	175
	8.14	Scham	178
	8.15	Liebeskummer	182
	8.16	Radikale Akzeptanz	184

<b>XIV</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	
	8.17 Gefühls-Pendel	188
	Ausgewählte Literatur	190
<b>9</b>	<b>Soziales – Vom Sinn des Zusammen Seins</b>	191
	9.1 Wir brauchen einander	191
	9.2 Verzeichnen Sie Verluste?	194
	9.3 Es beginnt bei Ihnen	198
	9.4 Soziales Gleichgewicht	200
	9.5 Gleichgesinnte	203
	9.6 Tipps zum Ankurbeln	204
	9.7 Nein sagen	207
	9.8 Der falsche Umgang	209
	Ausgewählte Literatur	210
<b>10</b>	<b>Ziele und Perspektiven</b>	211
	10.1 Wohin möchten Sie?	211
	10.2 Smarte Ziele	213
	10.3 Umsetzung von Zielen	216
	10.4 Erappen	217
	10.5 Eine Entscheidung treffen	218
	10.6 Hürden überwinden	220
	10.7 Loslassen und Kontrolle	222
	10.8 Dankbarkeit	225
	10.9 Mitgefühl und Selbstmitgefühl	226
	10.10 Hoffnung	227
	10.11 Gute Reise	229
	Ausgewählte Literatur	233
<b>11</b>	<b>Nachwort und Danksagung</b>	235