

# Auf einen Blick

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

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>11</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>23</b>
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
<b>TEIL I</b>	
<b>WISSENSWERTES ÜBER TRENNUNG</b> .....	<b>29</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Was bei einer Trennung passiert</b> .....	<b>31</b>
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

<b>Kapitel 5</b>	
<b>Bilanz ziehen – So steht es um die Beziehung.....</b>	<b>81</b>
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
<b>TEIL III</b>	
<b>SICH TRENNEN.....</b>	<b>99</b>
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Mut zur Trennung entwickeln .....</b>	<b>101</b>
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
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Trennung: Dos and Don'ts .....</b>	<b>115</b>
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
Kontaktsperr verhängen.....	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

<b>Kapitel 12</b>	
<b>Selbstbewusstsein stärken</b> .....	<b>197</b>
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
<b>Kapitel 13</b>	
<b>Die Beziehung reflektieren und loslassen</b> .....	<b>213</b>
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
<b>TEIL VI</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL</b> .....	<b>225</b>
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Zehn Tipps für den Umgang mit Kindern bei Trennung</b> .....	<b>227</b>
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

<b>Kapitel 15</b>	
<b>Zehn Filme, die bei Liebeskummer helfen .....</b>	<b>235</b>
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
 <b>Stichwortverzeichnis.....</b>	 <b>241</b>