

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	13
Vor der Trennung	21
Es ist aus	23
Wie konnte es so weit kommen?	40
Eine Frage von Nähe und Distanz	47
Der Neustart: Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem?	57
Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert..	79
Warum ein Besuch beim Scheidungsanwalt sich lohnt ..	87
<i>Scheidung in Deutschland</i>	89
<i>Scheidung in Österreich</i>	96
<i>Scheidung in der Schweiz</i>	99
<i>Scheidung in Südtirol</i>	100
<i>Scheidung in Liechtenstein</i>	101
<i>Eine Trennung ohne Scheidung kann teuer werden</i>	103
Sackgasse oder letzte Ausfahrt: die Paartherapie	105
Inmitten der Trennung	111
Die Trennung: Sprich es aus	113
<i>Mach deutlich: Die Trennung ist wohlüberlegt und endgültig</i>	119
<i>Welche Gründe führe ich an?</i>	121
<i>Was ist wichtiger: Reden oder Zuhören?</i>	125
<i>Du musst nicht alles sagen oder: Rechtfertige dich nicht!</i>	126
<i>Du musst dir nicht alles anhören, aber Empathie kann nicht schaden</i>	128

<i>Was und was nicht?</i>	131
<i>Wiederhole dein »Nein!«</i>	133
<i>Sprechen wir gemeinsam mit den Kindern?</i>	134
<i>Vereinbare ein weiteres Gespräch (wenn möglich)</i>	135
<i>Veränderungen brauchen Mut</i>	136
Aus dem Partner bzw. der Partnerin wird der oder die Ex	138
Die anderen: Wie sage ich es der Familie und den Freun- den?	154
Trennungskinder: Bleibt Mama und Papa!	163
Getrennt – und dann?!	177
Akzeptieren: Wie gehe ich mit meinen Schuldgefühlen um?	179
Loslassen: Trauern gehört zum Neuanfang	193
Beim nächsten Mal wird alles anders	209
Ab ins Eiswasser: Notfall-Set bei Stress und Erschöp- fung	226
Nachwort	235
Dank	242
Anhang	245
Quellenverzeichnis	247
Nützliche Websites	254
Krisentelefone und Beratungsstellen nach Ländern	255
Rechtsauskünfte und weiterführende Literatur nach Ländern	256