

# Inhalt

Einleitung Zerstörung 11

## **TEIL I Die Gegenwart 23**

- |           |  |    |
|-----------|--|----|
| Kapitel 1 | Willkommen im Heartbreak Hotel                 | 25 |
| Kapitel 2 | Deine Geschichte                               | 29 |
| Kapitel 3 | Szene I Der Verrat                             | 33 |
| Kapitel 4 | Rumination – Die Falle des ewigen Wiederkäuens | 59 |
| Kapitel 5 | Szene II Zeig deinem Ex den Mittelfinger       | 67 |
| Kapitel 6 | Radikale Akzeptanz – Die Kunst des Loslassens  | 73 |
| Kapitel 7 | Das Schweigegelübde                            | 79 |

## **TEIL II Die Vergangenheit 83**

- |            |                           |     |
|------------|---------------------------|-----|
| Kapitel 8  | Bindungsentwürfe          | 85  |
| Kapitel 9  | Die Dunkle Triade         | 99  |
| Kapitel 10 | Identität                 | 103 |
| Kapitel 11 | Szene III Das Kaninchen   | 121 |
| Kapitel 12 | Szene IV Du bist wertvoll | 127 |
| Kapitel 13 | Macht und Scham           | 133 |

## **TEIL III Die Zukunft** 143

- Kapitel 14 Die Rückgabe 145
  - Kapitel 15 Emotionale Regulation 149
  - Kapitel 16 Werte 159
  - Kapitel 17 Neue Perspektiven 173
  - Kapitel 18 Vor Gericht 181
  - Kapitel 19 Szene V Es war einmal 191
  - Kapitel 20 Du hast die Wahl 213
  - Kapitel 21 Ein mächtiger Wind 217
- 
- Epilog 221
  - Dank 223
  - Anmerkungen 225