

# 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