

Inhalt

Vorwort	7
1 Einführung	9
1.1 Warum sich Paare trennen – eine Bestandsaufnahme	9
1.2 Das Leben – eine Aneinanderreihung von Trennungen	14
1.3 Einblicke in meine Trennungsbiografie	15
2 Theorie	23
2.1 Phasen einer gelingenden Paardynamik	23
2.2 Prozess einer Trennungsdynamik	33
2.3 Trennungsforschung	44
3 Praxisberichte	60
3.1 Maya und Kai: Intrapsychischer Prozess	60
3.2 Yvonne und Johannes: Was geschieht mit dem Selbst, wenn eine Zweierbeziehung durch Trennung beendet wird?	65
3.3 Sabine und Dieter: Konzept der aggressiven Gehemmtheit ...	91
3.4 Tabea und Lars: Symbiotische Verstrickungen in Zweier- beziehungen	103
3.5 Sandra und Sven: Eine Affäre, geprägt von Distanz und Unverbindlichkeit	112
4 Ausblick	117
4.1 Was Trennung so schmerzvoll und herausfordernd macht	119
4.2 Verlust von Identität und Selbstwert und die Wiederherstellung	121

4.3 Aussöhnung mit der Vergangenheit als Voraussetzung für einen gesunden Neuanfang	125
5 Fazit und Nachwort	127
Literatur	130