

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Einführung</b> .....	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
<b>2 Theorie</b> .....	23
2.1 Phasen einer gelingenden Paardynamik .....	23
2.2 Prozess einer Trennungsdynamik .....	33
2.3 Trennungsforschung .....	44
<b>3 Praxisberichte</b> .....	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
<b>4 Ausblick</b> .....	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