

Inhalt

Einleitung	9
1 Die vier Phasen der Trennungserfahrung	13
2 Die Macht unserer Gedanken	29
3 Phase I: Nicht-Wahrhaben-Wollen	39
4 Phase II: Aufbrechende Gefühle	49
Verzweiflung	51
Einsamkeitsgefühle und Angst	64
Schuldgefühle und Selbstzweifel	79
Wut und Hass auf den Partner	89
Wut und Hass auf sich selbst	100
Die Reaktionen unseres Körpers	105
5 Phase III: Neuorientierung	119
Loslösung	121
Ihr neues Selbstwertgefühl	137
Freundschaften	150
Sexualität	158
Alte Wunden	166
6 Phase IV: Neues Lebenskonzept	173
Vertrauen	174
Liebe und Partnerschaft	178
Verantwortung	190
Die Freiheit zu entscheiden	197
7 Die Geschichte einer Beziehung	201
Schlusswort	206