

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung: Alle haben ihr Bestes gegeben	17
1. Trennung und Scheidung sind keine Heilmittel für schlechte Beziehungen	23
Gehen oder bleiben?	29
Wie eine Partnerschaft ohne Verlierer enden kann ____	39
Was Sie davon haben, sich in Frieden zu trennen ____	44
Die leichtfertige Trennung	49
2. Was Sie davon haben, sich keine Schuld zuzuweisen _	51
Die Verantwortung zu sich nehmen	53
Auslaufmodell Ehe?	57
Leben Sie ruhig weiter, wir machen den Rest ... ____	59
Was bringt uns Krieg in der Beziehung oder bei Trennung?	61
Im Streit verbunden – von der Liebe getrennt	66
In Angst verbunden – von der Liebe getrennt	67
In Verachtung verbunden – von der Liebe getrennt ____	69
Die Angst anschauen, die Liebe sehen können	71

Was war der Ursprung für das Ende unserer Partnerschaft? Wer war schuld? _____	74
Beziehung ist Entwicklung _____	78
3. Den Kindern zuliebe ... _____	83
Nicht länger Partner, aber weiterhin Eltern _____	86
Was Kinder brauchen _____	91
Der Versorger _____	99
Mütter, die allein erziehen _____	104
4. Wenn die Liebe geht, was kommt dann? _____	107
... weg vom bisschen Glück, hin zu meinem Glück ____	114
Was uns wirkliche Sicherheit geben kann _____	117
Trennung, ein kleiner Tod _____	120
Partnerbeziehung verändert uns ständig _____	122
Der gute Weg des Gehenlassens und des Gehens ____	124
5. Achtung für den Partner _____	129
Scheidung/Trennung als ein Initiationsritual _____	131
Der Partner, der zurückbleibt _____	134
Die kindlich-symbiotische Beziehung _____	140
Für Männer geschrieben _____	143
Mann sein, der Ur-Mann –	
Eine Vision »nur für Männer« _____	146
Alte und neue Bindungen _____	152

6. Schritte, um in einer Partnerschaft weiterzukommen	
oder sich in Liebe zu trennen _____	155
Ins Handeln kommen _____	156
Wege aus der »inneren Kündigung« _____	162
Sexualität in Liebe _____	164
Für eine gleichberechtigte Beziehung –	
Das »Duluth-Modell« _____	169
Hilfreicher Umgang mit Aggression und Ärger _____	174
Kommunikation in der Beziehung _____	177
Erinnerungen trügen _____	184
Die »Entpersonalisierung« der Situation oder	
»Emotion raus, Kopf rein!« _____	186
 7. Gedanken sind Gedanken sind Gedanken	
sind Gedanken sind ... _____	191
Gefühl und Verstand _____	193
Kann ich noch umkehren? _____	195
Primäre und sekundäre Gefühle _____	197
Vom guten und schlechten Gewissen	
bei der Trennung _____	199
Auf mein Herz hören, »ich selbst sein« _____	201
Anschluss zu sich haben _____	204
Wunsch nach Veränderung und Gleichwürdigkeit _____	207

8. Lösungsmöglichkeiten oder »Ich nehme dich und mich, wie wir sind«	209
Was stärkt, was schwächt?	210
Systemaufstellungen – Modelle des Lebens	217
Vom Warum zum Wozu	220
Einen Unterschied machen	222
Nähe und Distanz	225
9. Vertrag zur »Trennung in Liebe«	229
Mediation – Das »Harvard-Konzept«	230
Vertrag I geht auf die Inhaltsebene ein	233
Vertrag II geht auf die Beziehungsebene ein	234
Was dieses Buch kann und was nicht	239
Persönliches	241
Danksagung	243
Anhang	245
Kontaktadressen	245
Zitierte und weiterführende Literatur	247
Filme zum Thema	252