

Inhalt

Vorwort	7
Was passiert bei einer Trennung?	11
Trennungsschmerzen	15
Trennung in Liebe	26
Fehlende Trennungskompetenz	29
Getrennt oder getrennt worden, ein Unterschied?	31
Die Trennungsphasen im Überblick	35
Wie verarbeiten wir Erfahrungen?	38
Trennungsphase 1: Verdrängung	44
Glaubst du noch, was du denkst? Deine Gedanken	51
Trennungsphase 2: Emotionen	61
Gefühle	64
Deine innere Haltung zu Gefühlen	94
Und jetzt, alles gefühlt und dann?	94
Innere Leere Unzufriedenheit	94
Den Raum schaffen für »gute« Gefühle	97
Körperempfindungen	104
Beruhigung der panischen Angst/Übererregung	108
Bewegung der lähmenden Angst/Untererregung	109
Erinnerungen	113
Phase 3: Neuausrichtung	117
Entwicklungsaufgaben der Trennung	118
Das innere Kind	119
Glaubenssätze über dich	123
Beziehungserfahrungen unter der Lupe	131
Vorwürfe	134
Ungestillte Bedürfnisse oder auch die Phase des Vermissens	139
Das Drama der Reinszenierung	148
Ein NEIN zu anderen ist ein JA zu dir	151
Ungesundes Beziehungsverhalten	154
Ein Wort zum Thema Narzissmus und Co.	159

Dein Selbstwert	166
Exkurs: Täterintrojektion oder der innere Kritiker	170
Was sind deine Werte?	171
Ängste	180
Die Angst vor Kritik	188
Die Angst vor Ablehnung	193
Die Angst vor dem Alleinsein	197
Die Verlustangst	201
Ghosting oder ein ganz besonderer Trigger	204
Trigger	207
Dein Bindungsstil	214
Glaubenssätze über die Liebe und die Männer	227
Phase 4 Neubeginn	232
Was benötigt ein gelungener Neubeginn?	234
Verbundenheit	236
Das Gefühl der fehlenden Hälfte	237
Das Gefühl von Ankommen	238
Deine männliche und weibliche Polarität	238
Stress und die Neurotransmitter	239
Dein Potenzial	243
Dein Selbstvertrauen	248
Deine Vision	249
Wann bin ich durch mit der Verarbeitung?	253
Methoden und Techniken aus der Praxis	256
Kraft- und Energiespender	258
Techniken zum Umgang mit schwierigen Gefühlen	259
EFT »Emotional-Freedom-Technik«	259
EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing	261
Achtsamkeit	263
Ins Hier und Jetzt kommen, fokussieren	264
Achtsames Gehen	266
Achtsames Atmen	266

Atemtechnik 1: In den Bauch atmen	267
Atemtechnik 2: Ausgleichende Atmung	267
Atemtechnik 3: Die 4-7-8 Atmung	267
Atemtechnik 4: Doppelt so lang ausatmen	268
Embodiment	269
Die Selbststumarmung	270
Die Yoga-Kindhaltung (Balasana)	270
Beruhigung durch Berührung	271
Belebung durch sanfte Bewegung	271
Yoga-Position »Der Krieger 1«	271
Yoga	272
Meditation	274
Binaurale Beats	277
Mantras	277
Dein Plan zum Umsetzen	283
Über mich	288
Literaturempfehlungen	293
Quellverzeichnis	295