

INHALT

Einleitung	5
TEIL 1 – KLARHEIT FINDEN	10
1. Dein Status quo: Wie sieht dein Leben aus?	11
2. Die sieben Säulen einer Beziehung – und welche bei dir wackeln	18
3. Was hält dich zurück? Gründe, die das Gehen schwer machen	25
4. Kleine Hilfestellung – vom richtigen Trennungszeitpunkt	48
5. Gut zu wissen: Was dich in der Erstberatung erwartet	51
<i>Sichere wichtige Unterlagen</i>	54
TEIL 2 – TRANSFORMATION IM TRENNUNGSJAHR	55
1. Was du wirklich fühlst – und welche Bedürfnisse dahinterstecken	57
2. »So bin ich nun mal« – Welche Glaubenssätze prägen dich?	65
3. Lerngeschenke statt Opferhaltung: Wie du an deiner Situation wächst	74
4. 44 Fragen, um dich selbst neu kennenzulernen	79
5. Deinen Schatten integrieren: Wie du neue Lebensenergie freisetzt	82
6. Dein Selbstwertbooster: Kennst du deine Stärken?	90

TEIL 3 – DER WEG DURCH DIE SCHEIDUNG	94
<i>Fünf Argumente für eine einvernehmliche Scheidung</i>	97
1. (Fach-)Anwalt, Mediation, CLP & Co.: Wer kann dich bei der Scheidung wie begleiten?	98
<i>Zwischen gütlich und dämlich besteht ein himmelweiter Unterschied!</i>	103
2. Die Dos and Don'ts der Scheidungskommunikation ...	106
<i>Fünf Tipps einer Scheidungsanwältin, um im Streit konstruktiv und besonnen zu bleiben</i>	109
3. Der Scheidungsprozess konkret: Worauf du dich einstellen kannst	110
<i>Wie sage ich's dem Kind?</i>	114
4. Missverständnisse, Mythen und Fallen – die häufigsten Scheidungsirrtümer	116
5. Schuld war gestern: Warum die Schuldfrage Zeitverschwendung ist	145
<i>Das 1×1 einer gelungenen Trennung</i>	155
TEIL 4 – DEIN NEUSTART INS LEBEN	156
1. »Ich packe meinen Trennungskoffer« – Was nimmst du mit, was lässt du zurück?	158
2. Stolperfallen vermeiden: Was dich auch nach der Scheidung noch ausbremsen kann	175
3. Raum für eine neue Liebe: Wie du wirklich neu beginnst.	181
4. Dein bestes Leben	184
Schlusswort	187
Literaturempfehlungen	189
Impressum	190