

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	8
<b>Einleitung</b> . . . . .	11
Eltern bleiben Sie ein Leben lang . . . . .	11
<b>Meine Herkunftsfamilie</b> . . . . .	15
Das Paar findet sich . . . . .	17
Die Familienplanung . . . . .	18
Aus dem Paar werden Eltern . . . . .	23
Das Paar trennt sich – die ganze Familie leidet . . . . .	27
Der richtige Umgang mit Schuldgefühlen . . . . .	58
<b>Beispiele aus meiner psychotherapeutischen Praxis</b> . . . . .	75
Trennung: Die Gefühle von Frauen und Männern	114
<b>Der Weg zur Heilung</b> . . . . .	123
Hilfe für Kinder . . . . .	123
Verstärkung aus dem Familienverbund . . . . .	127
Mutter oder Vater: Wer liebt das Kind mehr? . . .	132

<b>Praktische Fragestellungen bei Trennungen</b>	137
Ein Elternteil zieht aus . . . . .	137
Wie sage ich es meinem Kind, dass wir uns trennen? . . . . .	138
Ein neuer Lebenspartner kommt hinzu . . . . .	139
Das Leben in einer Patchworkfamilie . . . . .	140
Alleinerziehende . . . . .	143
<b>Schlusswort</b> . . . . .	150
<b>Weiterführende Unterstützungsangebote</b> . .	152
<b>Literatur</b> . . . . .	153
<b>Register</b> . . . . .	155