

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	11
Eltern bleiben Sie ein Leben lang	11
Meine Herkunftsfamilie	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
Beispiele aus meiner psychotherapeutischen Praxis	75
Trennung: Die Gefühle von Frauen und Männern	114
Der Weg zur Heilung	123
Hilfe für Kinder	123
Verstärkung aus dem Familienverbund	127
Mutter oder Vater: Wer liebt das Kind mehr? . .	132

Praktische Fragestellungen bei Trennungen	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
 Schlusswort	 150
 Weiterführende Unterstützungsangebote . .	 152
 Literatur	 153
 Register	 155