

Inhaltsverzeichnis

Ein Wort vorab.	5
Basics	9
Stadien der Trennung	9
Take Action –	
nimm das Heft des Handelns in die Hand	16
Klare Kommunikation statt böser Worte	17
Sex mit dem/der Ex	18
Statistiken	19
21-Tages-Strategie	21
Der Weg ist das Ziel	21
Tag 1 – Vereinbarung mit mir!	26
Tag 2 – Träume!	31
Tag 3 – Stell dich deinen Gefühlen.	35
Tag 4 – Listen to the music	37
Tag 5 – Ritual einführen	39
Tag 6 – Brich den Kontakt ab.	41
Tag 7 – Von Raupen und Schmetterlingen	44
Tag 8 – Deine Selbstentwicklung	48
Tag 9 – Welche Tipps würdest du deinem besten Freund geben?	52
Tag 10 – Wut rauslassen	54
Tag 11 – Tinder, Elitepartner und Co.	60
Tag 12 – Dein Glückskompass	64
Tag 13 – Deine Gefühle und Gedanken	66
Tag 14 – Deine Leistung Tag für Tag für Tag . .	73
Tag 15 – Zeit für Muße und Kreativität	77

Tag 16 – Blick in die Zukunft	79
Tag 17 – Wer bist du? Analyse deiner Person . . .	82
Tag 18 – Ich bin stark!	84
Tag 19 – Olympische Position	87
Tag 20 – Zeit für Frühjahrsputz	89
Tag 21 – Was hast du erreicht, wo ist noch Spielraum?	93
Sich selbst sauber trennen.	96
Better think twice – Überlegungen im Vorfeld . . .	96
Klare Entscheidung, klare Kommunikation – die Trennung an sich	102
Und wenn Kinder im Spiel sind?	108
Deine Kinder sind es wert	109
Deine Kinder sind Kinder, keine Detektive . .	110
Deine Kinder sind Kinder, nicht deine Freunde . .	112
Deine Kinder sind keine Boten	113
Deine Kinder sind keine Verhandlungsmasse . .	113
Playing dirty.	114
Ein Wort vorab – oder eine Warnung vorab . .	114
Finanzielles.	116
Juristisches	119
Gemeinsame Kinder.	120
Weitere Probleme.	122
Wie du von diesem Wissen profitierst.	124
Ein letztes Wort an dich	126
Verwendete Literatur	128