

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