

Inhalt

Über mich	9
Einleitung	11
Zu Beginn: Deine Versprechen	13
Dein täglicher Begleiter: Das Gefühlsbarometer	17
Woche 1: Den ersten Schock verdauen	23
Die Phasen, die vor dir liegen	26
Die ersten Tage überstehen	31
Die Trennungsdauer abschätzen	43
Woche 2: Das Ungeliebte akzeptieren	49
Die Annahme des Beziehungsendes	50
Die Geduld uns selbst gegenüber	57
Die Sehnsucht nach dem Ex-Partner	60
Woche 3: Der Umgang mit Schwere und Trauer	67
Ja, ich darf meine Gefühle fühlen	73

Ja, ich darf mich schwach fühlen	79
Ja, ich darf mich ohnmächtig fühlen	82
Ja, ich darf traurig sein	85
Ja, ich darf mich schämen	90
 Woche 4: Der Umgang mit Sorgen, Ängsten und Fragen	95
Hat mich mein Ex-Partner jemals geliebt?	98
Komme ich je wieder aus diesem Loch?	100
Werde ich mich wieder verlieben können?	103
Wie kann ich mit der Einsamkeit und dem Alleinsein umgehen?	104
Wie gehe ich mit Unbekanntem und Neuem um?	109
 Woche 5: Den Ex-Partner zurückgewinnen – oder besser nicht?	115
Psychologische Bewertung: Die Ex-zurück-Strategien ...	116
Hilfreiches Wissen: Den Verstand durchschauen	123
Manipulatives Verhalten: Den Ex-Partner zurückgewinnen	124
Sinnvolles Verhalten: Der Kontakt mit dem Ex-Partner ..	131
 Woche 6: Der Umgang mit Wut und Enttäuschung	137
Der Umgang mit der Wut auf den Ex-Partner	138
Der Umgang mit unserer Enttäuschung	144
 Woche 7: Die Gedanken und das Grübeln kontrollieren	149
Die Mechanismen des Verstandes verstehen	150
Das Gedankenkarussell stoppen	156
Die Macht unserer Gedanken nutzen	161

Woche 8: Die Schuldzuweisungen und Selbstvorwürfe loslassen	169
Raus aus der Opferrolle: Zurück zu dir	170
Raus aus den Selbstvorwürfen: Hin zum Verzeihen	180
 Woche 9: Hilfreiches und Praktisches für den Alltag	 187
Wohlbefinden durch Sport, Essen und Schlaf	188
Freude durch Achtsamkeit und Meditation	196
Energie durch Ziele und Neues	199
Unterstützung und Halt durch Freunde	203
Begleitung durch Coaches oder Therapeuten	208
 Woche 10: Deinen Selbstwert aufbauen	 211
Hintergrundwissen zum Selbstwert	213
Selbstwert stabilisieren und gewinnen	218
 Woche 11: Den Ex-Partner loslassen	 231
Die Idealisierung beenden	232
Die Hoffnung loslassen und den Lebenstraum behalten	235
Den Groll rauslassen	238
Den Verstand befriedigen	239
Von der Bindung zum Ex-Partner befreien	244
 Woche 12: Das Gute der Trennung erkennen	 251
Deine Entwicklungsaufgaben durch die Trennung	252
Deine neu entwickelten Ressourcen	265

Woche 13: Bereit für eine neue Partnerschaft?	275
Eine Beziehung aus der Not heraus eingehen	276
Eine Beziehung auf Augenhöhe eingehen	278
Deine Beziehung in der Fantasie erschaffen	282
 Woche 14: Bereit für einen neuen Lebensabschnitt	287
Die Dankbaren sind glücklich	288
Deine persönliche Geschichte	292
 Abschluss und Rückblick auf die letzten 100 Tage	295
 Weitere Bücher von mir	301
 Über den Autor	303