

# 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
<b>Woche 4: Der Umgang mit Sorgen, Ängsten und Fragen</b>	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
<b>Woche 5: Den Ex-Partner zurückgewinnen – oder besser nicht?</b>	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
<b>Woche 6: Der Umgang mit Wut und Enttäuschung</b> ....	137
Der Umgang mit der Wut auf den Ex-Partner .....	138
Der Umgang mit unserer Enttäuschung .....	144
<b>Woche 7: Die Gedanken und das Grübeln kontrollieren</b>	149
Die Mechanismen des Verstandes verstehen .....	150
Das Gedankenkarussell stoppen .....	156
Die Macht unserer Gedanken nutzen .....	161

<b>Woche 8: Die Schuldzuweisungen und Selbstvorwürfe loslassen</b>	169
Raus aus der Opferrolle: Zurück zu dir	170
Raus aus den Selbstvorwürfen: Hin zum Verzeihen	180
<b>Woche 9: Hilfreiches und Praktisches für den Alltag</b>	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
<b>Woche 10: Deinen Selbstwert aufbauen</b>	211
Hintergrundwissen zum Selbstwert	213
Selbstwert stabilisieren und gewinnen	218
<b>Woche 11: Den Ex-Partner loslassen</b>	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
<b>Woche 12: Das Gute der Trennung erkennen</b>	251
Deine Entwicklungsaufgaben durch die Trennung	252
Deine neu entwickelten Ressourcen	265

<b>Woche 13: Bereit für eine neue Partnerschaft?</b>	275
Eine Beziehung aus der Not heraus eingehen	276
Eine Beziehung auf Augenhöhe eingehen	278
Deine Beziehung in der Fantasie erschaffen	282
<b>Woche 14: Bereit für einen neuen Lebensabschnitt</b>	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