

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 9 |
| 1 Krise und Schmerz | 11 |
| Der Schmerz der Trennung | 12 |
| Die Psyche im Ausnahmezustand | 15 |
| Der Körper im Ausnahmezustand | 21 |
| Gedanken, Gefühle, Körper: Alles hängt zusammen | 25 |
| Trennungen sind Lebenskrisen | 26 |
| Die vier Phasen der Trennungsverarbeitung | 28 |
| Die Dauer der Trennungsverarbeitung | 30 |
| Trennung aufgrund von Fremdbeziehungen | 36 |
| Ein Aufruf zur Weiterentwicklung | 38 |
| 2 Notfalltipps und Verarbeitungsstrategien | 41 |
| Dem Körper und der Seele Sorge tragen | 42 |
| Routinen | 42 |
| Essen | 45 |
| Schlaf | 48 |
| Soziale Kontakte | 50 |
| Selbstfürsorge | 57 |
| Vorsicht mit Alkohol! | 60 |
| Medikamente | 60 |

| | |
|---|-----|
| Der Umgang mit Gefühlen | 61 |
| Was Gefühle für einen Sinn haben | 62 |
| Wie Gefühle entstehen | 63 |
| Warum sich Gefühle schlecht verdrängen lassen | 64 |
| Wie Sie Ihre Gefühle in vier Schritten beruhigen können | 65 |
| Die Gefühle aushalten und annehmen | 73 |
| Aus Erfahrungen Kraft schöpfen | 76 |
| Was ist ein guter Umgang mit Gefühlen? | 81 |
| | |
| Die Macht der Gedanken | 82 |
| Warum die Gedanken kreisen | 82 |
| Wenn die Gedanken krank machen | 84 |
| Wie Sie das Gedankenkarussell unterbrechen können | 85 |
| Wenn die Gedanken nur um den Partner drehen | 95 |
| Wenn die Vergangenheit nur in Rosarot erscheint | 97 |
| | |
| Entspannung und Achtsamkeit | 98 |
| Problemorientierte vs. emotionsorientierte Stressregulation | 99 |
| Wie Sie in Krisenmomenten Entspannung finden können | 100 |
| Oasen der Entspannung schaffen | 108 |
| | |
| Wann Sie Hilfe suchen sollten | 110 |
| | |
| 3 Akzeptanz und Neuausrichtung | 113 |
| | |
| Loslassen und Abschied nehmen | 114 |
| Was uns am Loslassen hindert | 115 |
| Was Ihnen beim Loslassen helfen kann | 122 |

| | |
|---|-----|
| Vergeben | 127 |
| Die Frage nach der Schuld | 128 |
| Schritte zur Vergebung | 129 |
| Wie Sie sich selbst vergeben können | 133 |
| | |
| Das Leben in die Hand nehmen | 135 |
| Sinnhaftigkeit finden | 135 |
| Sich neue Ziele stecken | 137 |
| | |
| Typische Herausforderungen | 142 |
| Der gemeinsame Freundeskreis | 142 |
| Gemeinsame Orte und Anlässe | 144 |
| Begegnung mit neuen Partnern | 146 |
| | |
| Kooperation bei gemeinsamen Kindern | 149 |
| Was Kinder fühlen, wenn die Eltern sich trennen | 150 |
| Was Kinder brauchen, wenn die Eltern sich trennen | 152 |
| Wie Sie Ihre Kinder nach einer Trennung unterstützen können ... | 157 |
| Loyalitätskonflikte | 159 |
| Beziehungsabbrüche | 160 |
| Tipps, damit das Kind zu beiden Elternteilen | |
| Kontakt haben kann | 165 |
| | |
| Was eine Trennung Sie fürs Leben lehren kann | 170 |
| Wie sich Partnerinnen und Partner auswählen | 171 |
| Die eigene Beziehungsgeschichte aufarbeiten | 173 |
| Was hat sich aus der Trennung an Positivem ergeben? | 175 |
| | |
| Neue Partnerschaften | 176 |
| Der richtige Zeitpunkt | 177 |

Anhang **181**

| | |
|-------------------------------|-----|
| Nützliche Anlaufstellen | 182 |
| Verwendete Literatur | 182 |