

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1	
Die 4 Phasen der Trennungserfahrung	10
Kapitel 2	
Die Macht unserer Gedanken	23
Kapitel 3	
Phase I: Nicht-Wahrhaben-Wollen	32
Kapitel 4	
Phase II: Aufbrechende Gefühle	41
Verzweiflung	43
Einsamkeitsgefühle und Angst	54
Schuldgefühle und Selbstzweifel	66
Wut und Haß auf den Partner	75
Wut und Haß auf sich selbst	84
Die Reaktionen unseres Körpers	89
Kapitel 5	
Phase III: Neuorientierung	102
Loslösung	104
Ihr neues Selbstwertgefühl	117
Freundschaften	128
Sexualität	135
Alte Wunden	141

Kapitel 6	
Phase IV: Neues Lebenskonzept	148
Vertrauen	149
Liebe und Partnerschaft	152
Verantwortung	163
Die Freiheit zu entscheiden	168
Kapitel 7	
Die Geschichte einer Beziehung	172
Nachwort	
Anhang	
Hilfsorganisationen, weiterführende Literatur	