

INHALT

EINLEITUNG	11
DIE 7 PHASEN DES LOSLASSENS	15
Ist dieser Ansatz auch etwas für mich?	17
SOS: Wann Sie Hilfe in Anspruch nehmen sollten	18
Wie Sie das Buch nutzen können	19
Maria, Petra und Jan	21
GEHEN ODER BLEIBEN: AUF DER SUCHE NACH DER RICHTIGEN ENTSCHEIDUNG	24
Sprechen Sie vor einer Trennung mit Ihrem/-r Partner*in	28
Der Kinder wegen	31
Ungesunde Beziehungen sollten beendet werden	32
PHASE 1: DEN SCHOCK DER TRENNUNG ÜBERWINDEN	34
Richtig Schluss machen: Die Würde des Partners ist unantastbar!	35

Wenn es eine neue Liebe gibt	37
Game over!	39
Eine Trennung, zwei Geschichten: vom »Verlassen« und »Verlassenwerden«	40
Sich Hilfe holen	45
Wenn gar nichts mehr geht	46
Schnelle Übung zur Selbstregulierung nach Peter Levine . . .	47
Die erste Zeit ist die schwerste: Probieren Sie es mit einer Miniroutine	48
Bewegung tut gut!	49
Selbstfürsorge	50

PHASE 2:

EINEN UMGANG MIT NEGATIVEN EMOTIONEN

FINDEN 53

Über Gefühle 54

Was fühle ich eigentlich? 56

Wut, Trauer, Hilflosigkeit: Die wichtigsten Gefühle
bei einer Trennung 63

PHASE 3:

RAUS AUS DER OPFERROLLE!

SO KOMMEN SIE WIEDER IN IHRE KRAFT 78

Das Gespräch mit den Kindern 79

Existenzängste: Was wird aus den Kindern, dem Haus,
dem Hund? 81

Liebesentzug wirkt wie ein Drogenentzug 86

Die Frage nach dem »Warum«:
Ihre Paar-Choreografie in der Retrospektive 90

PHASE 4:
AUS ALTEN MUSTERN AUSBRECHEN 104

Was hat die Beziehung sabotiert? Ein Blick zurück in Ihre Geschichte	105
Alte Wunden heilen	117
Unser Notfallprogramm:	
Kampf- oder Fluchtreaktion	120
Alte Wunden, neue Muster	121
Was gibt es Neues zu lernen?	129

PHASE 5:
DAS GUTE BEWAHREN 132

Überprüfen Sie Ihre Glaubenssätze über Trennung und Scheidung	133
Was ist noch offen? Unausgesprochenes aussprechen	136
Der Umgang mit der Kränkung	138
Der Umgang mit der/dem »Neue*n«	140
Das Gute wertschätzen:	
Wofür bin ich dankbar?	148
Die Macht der Vergebung	150
Die Schuldfrage	154

PHASE 6:
DEN ABSCHIED GESTALTEN 156

Einen würdigen Abschied gestalten	156
On-off-Beziehungen: »Nicht mit dir und nicht ohne dich« . .	162
Mögliche Konsequenzen einer nicht verarbeiteten Trennung	166
Wenn ein friedliches Ende nicht möglich ist	168
Eltern trennen sich nie	169

Meine Freund*innen, deine Freund*innen	172
Der Worst Case: Kindesentfremdung nach Trennung	173
Das Geschäft mit Trennung und Scheidung	179

PHASE 7:

EINEN NEUANFANG WAGEN	181
Der Raum dazwischen	182
Wann bin ich bereit für eine neue Beziehung?	187
Grey Divorce: Neuanfang nach der Silberhochzeit	191
Patchworkfamilie: So klappt's!	193
Der Trennung einen Sinn geben	200
Loslassen aus Sicht des Yoga	202

NACHWORT	208
---------------------------	------------

DANKE!	210
-------------------------	------------

INFOTEIL	212
---------------------------	------------

Hilfsangebote	212
Buch- und Podcastempfehlungen	215

ÜBER DIE AUTORIN	219
-----------------------------------	------------