

INHALTSANGABE

Einleitung	6
TEIL 1 – ÜBERBLICK	10
Was ist Trennungsangst – und was ist es nicht?	11
Mögliche Ursachen	21
TEIL 2 – DAS GRUNDLAGEN-PROGRAMM	26
Das Grundlagenprogramm	27
Management	28
Ernährung	36
Auslastung	42
Stärkung der Selbstsicherheit	47
Medikamentöse Unterstützung	54
TEIL 3 – VERHALTENSTRAINING	60
Verhaltenstraining	61
Die Alleinsein-Zone	63
Schlaf-Arrangements und sanftes Abnabeln	74
Aufbruchsignale	78
Aus den Augen, aus dem Sinn?	81
Gespielter Aufbruch	86
Abschiede üben	89

TEIL 4 – DAS QUARTETT DER HILFREICHEN INSTRUMENTE	96
Das Quartett der hilfreichen Instrumente	97
D.A.P.	99
Musik	103
Bachblüten	106
Körperbänder	110
TEIL 5 – DAS LICHT AM ENDE DES TUNNELS	114
Der fertige Trainingsplan	115
Anhang	124
Danksagung	130