

# INHALTSANGABE

Einleitung	6
<b>TEIL I – ÜBERBLICK</b>	
Was ist Trennungsangst – und was ist es nicht?	11
Mögliche Ursachen	21
<b>TEIL 2 – DAS GRUNDLAGEN-PROGRAMM</b>	
Das Grundlagenprogramm	27
Management	28
Ernährung	36
Auslastung	42
Stärkung der Selbstsicherheit	47
Medikamentöse Unterstützung	54
<b>TEIL 3 – VERHALTENSTRAINING</b>	
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

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