

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Warum scheitern Beziehungen?</b> .....	14
Häufige Gründe für Trennungen .....	16
Wie laufen Trennungen ab? .....	21
<b>Warum Trennungen so schwerfallen</b> .....	23
Symptome bei Liebeskummer .....	23
Wissenschaftliche Erkenntnisse .....	24
Wie lange braucht man für die Bewältigung einer Trennung? .....	26
Die verschiedenen Verlusterlebnisse .....	27
Das Stigma der Trennung .....	29
Wie Sie festhalten und sich selbst im Heilungsprozess blockieren .....	29
Ich muss abschließen können .....	30
Was ich ihm unbedingt noch sagen möchte ... .....	31
Ich will da sein, wenn er eine Versöhnung möchte .....	31
Er hat noch Sachen bei mir .....	31
Ich brauche einfach seine Zärtlichkeit .....	32
Wir verkehren in denselben Kreisen .....	32
So wird vieles leichter .....	33
<b>Phasen der Trennung</b> .....	34
Phase 1: Bevor es endgültig vorbei ist .....	35
Phase 2: Einsamkeit, Traurigkeit, Zorn, Hass und Wut .....	39
Phase 3: Verhandlung – vielleicht gibt es doch noch eine Chance ... .....	42
Phase 4: Akzeptanz, dass es vorbei ist .....	47
Der juristische Teil einer Trennung – die Scheidung .....	49
Phase 5: Aufbruch .....	51
<b>Gefühle und Emotionen rund um die Trennung</b> .....	53
Gängige Irrtümer über Trennungen .....	53
Schock .....	56
Wut, Zorn und Rachegefühle .....	56

Neid und Eifersucht .....	62
Trauer .....	66
Schuld .....	67
Negative Gedankenspiralen .....	69
Einsamkeit .....	72
Angst .....	72
Minderwertigkeitskomplexe und Verlust des Selbstwertgefühls .....	75
Depressive Verstimmungen und Depressionen .....	77
Ambivalenz .....	77
So bekommen Sie Ihre Emotionen Schritt für Schritt in den Griff .....	78
<b>Bewältigungsstrategien .....</b>	<b>79</b>
Kein Kontakt zum Ex-Partner .....	79
Und wenn man sich zufällig trifft ... ..	84
Er hat die große Liebe gefunden. Und Sie sind noch immer allein .....	85
Never, ever und absolute No-Gos .....	85
Achten Sie auf Ihren Körper und flüchten Sie sich nicht in Süchte! .....	86
Üben Sie Rache – aber nur in Ihrer Fantasie. Denn Rache ist bitter! .....	88
Weihnachten, Silvester, Jahrestage ... ..	89
Familie und Freunde .....	90
Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch .....	92
Selbsthilfegruppen und Online-Foren .....	92
Raus aus der Opferrolle .....	93
Aktivitätslisten erstellen .....	95
Wohlfühlprogramm .....	96
Weg mit seinen Sachen .....	97
Gehen Sie unter Leute .....	98
Treiben Sie Sport .....	98
Helfen Sie anderen .....	99
Entwickeln Sie wieder Zukunftsvisionen .....	100
Aktivieren Sie Ihre inneren und äußeren Ressourcen .....	101
Lernen Sie auch alleine glücklich zu sein – zumindest eine Zeit lang .....	102
Vergeben Sie Ihrem Ex-Partner .....	103
Sex mit dem Ex? .....	107
Und eine Affäre? .....	108

<b>Aktivitäten und Rituale gegen Liebeskummer</b> .....	110
Beziehungsinventar .....	110
Plus-Minus-Liste .....	113
Tagebuch .....	115
Verfassen Sie Geschichten .....	116
Schreiben Sie Gedichte .....	117
Lesen Sie – auch die kitschigsten Liebesromane .....	118
Malen und zeichnen Sie .....	118
Lassen Sie los! .....	119
Lachen Sie spontan und oft .....	121
Empfinden Sie Dankbarkeit .....	122
Trennungsrituale .....	122
Dankesbrief .....	122
Abschied von Erinnerungsstücken .....	123
Meditation .....	123
Befreiung .....	123
Stopptafel .....	123
Übertreiben Sie .....	124
Affirmationen und Visualisierungen .....	124
Typen von Affirmationen .....	124
Werden Sie selbst zu Ihrer besten Freundin .....	125
So verwirklichen Sie Ihre Wünsche .....	126
Visualisierungen .....	126
<b>Ein neues Leben</b> .....	127
Ein Leben als glücklicher Single .....	127
Suche wahre Liebe – biete nichts als Probleme .....	127
So kann es diesmal gelingen .....	132
Haben Sie realistische Erwartungen an Ihre neue Beziehung .....	133
Der Umgang mit Konflikten .....	135
Versuchen Sie, Ihren Partner nicht zu verändern .....	135
Gute Zeiten für neue Männer .....	136
Suchen Sie keinen Ersatz für Ihre verlorene Liebe .....	136
Gehen Sie es langsam an .....	136
Neue Intimitäten .....	138
Treffen Sie richtige Entscheidungen .....	139

Wo lernt man interessante Menschen kennen? .....	140
Zweite Chancen .....	142
Ein Neuanfang mit dem Ex? .....	143
Wann gibt es ein mögliches Zurück? .....	144
<b>Schlussbemerkungen</b> .....	145
<b>Literatur</b> .....	148