

# Inhalt

Einleitung	9
<b>1. Bewahren und halten</b>	<b>15</b>
Das Verbotene und das Unmögliche	15
Alles hat seine Zeit	18
Was macht die Gewohnheit?	22
Der Zauber des Anfangs	25
Sich verlieben und sich entlieben	28
Ehren und ernten	31
Bewahren und beenden	34
Die Wiederholung des Schrecklichen	38
<b>2. Beenden als Prozess</b>	<b>42</b>
Die Kunst des Beendens	42
Positiv Erlebtes beenden	44
Psychotherapie und ihr Ende	45
Es ist genug	49
Sich binden – sich trennen	53
Kindliche Bindungsmuster	55
Die Fähigkeit, zu beenden, wird von frühen Bindungserfahrungen geprägt	59
Wenn nichts mehr geht – Krisen des mittleren Alters	62
Beenden: Schritt für Schritt	68
Lebensübergänge gestalten	71
Erleben und Umgang mit Zeit	77
<b>3. Trennung und Bindung</b>	<b>83</b>
Wenn Erwachsene sich binden und trennen	83
Die Königin von Saba und der Froschkönig	90

Zum Umgang mit Liebesgeschichten	94
Was ein Beenden erschweren und verhindern kann	98
Trennungsambivalenz: soll ich oder nicht?	100
Angst und Panik bei Trennung	104
Schuld und Schuldgefühle	107
»Ich bin blockiert« – als Mischung von Ambivalenz, Angst und Schuld	114
Trauer als Voraussetzung zum Beenden	119
Trauer aus Liebe	120
Wenn Trauer nicht möglich ist	123
Trauer kann leicht werden	126
Versöhnung und Beenden	131
Versöhnung, um eine Beziehung nicht beenden zu müssen	132
Versöhnung – es ist nie zu Ende	136
Versöhnung mit sich selbst und die Trauer um die Vergangenheit	138
<b>4. Panorama des Beendens</b>	<b>144</b>
Wenn ein Beenden unerwartet notwendig wird	145
Schwangerschaftsabbruch	146
Ich habe Krebs	149
Ausgrenzung ist ein Gewaltakt	151
Ans Tageslicht treten – sich zeigen	154
Die unaufhaltsame Beschleunigung unseres Lebens	157
Moderne Kommunikationstechnologien und wie sie den Lebensstil prägen	160
Beenden beim fabrizierten flexiblen Menschen	162
Die Ressourcen nach Scheidungen und in Fortsetzungsfamilien	164
Ungerechtigkeit, die nicht zu durchschauen ist	168
Beenden im professionellen Handeln	171
Der schwarze Kontinent	174
Kupferstunde	175
Quellen der Resilienz	177

Wenn die Toten zu den Lebenden gehören	179
Das Jetzt ist der Maßstab	181
Suchttendenzen	183
Die beiden A's: Alkohol und Achtsamkeit	184
Die Sucht, andere Menschen zu brauchen	187
Der Versuch, eine Kokainsucht zu beenden	192
Dem Ende des Lebens entgegen	196
Älterwerden zwischen Torschlusspanik und Weisheit	196
Sterben und Tod	200
Die Lebenden und die Toten begegnen einander	202
Leben und Tod kontrollieren	205
<b>5. Beenden als Vollenden und Vollbringen</b>	<b>208</b>
Die eigene Wirklichkeit ständigen Wandels anerkennen	210
Ungewissheit und Ausweglosigkeit aushalten	215
Die eigene Entwicklung als Zauber des Beendens erleben	222
Das innere Vollenden wagen	226
<b>Ausklang</b>	<b>229</b>
<b>Dank</b>	<b>230</b>
<b>Anhang</b>	<b>232</b>
Anmerkungen	232
Literatur	236