

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Die 4 Phasen der Trennungserfahrung</b>	<b>10</b>
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Die Macht unserer Gedanken</b>	<b>23</b>
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Phase I: Nicht-Wahrhaben-Wollen</b>	<b>32</b>
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Phase II: Aufbrechende Gefühle</b>	<b>41</b>
<b>Verzweiflung</b>	<b>43</b>
<b>Einsamkeitsgefühle und Angst</b>	<b>54</b>
<b>Schuldgefühle und Selbstzweifel</b>	<b>66</b>
<b>Wut und Haß auf den Partner</b>	<b>75</b>
<b>Wut und Haß auf sich selbst</b>	<b>84</b>
<b>Die Reaktionen unseres Körpers</b>	<b>89</b>
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Phase III: Neuorientierung</b>	<b>102</b>
<b>Loslösung</b>	<b>104</b>
<b>Ihr neues Selbstwertgefühl</b>	<b>117</b>
<b>Freundschaften</b>	<b>128</b>
<b>Sexualität</b>	<b>135</b>
<b>Alte Wunden</b>	<b>141</b>

<b>Kapitel 6</b>	
Phase IV: Neues Lebenskonzept	148
Vertrauen	149
Liebe und Partnerschaft	152
Verantwortung	163
Die Freiheit zu entscheiden	168
<b>Kapitel 7</b>	
Die Geschichte einer Beziehung	172
Nachwort	
Anhang	
Hilfsorganisationen, weiterführende Literatur	