

Inhalt

<i>Einleitung: Die Scheidung der Gefühle</i>	7
Fegefeuer statt Freiheit – Zurückkehren oder loslösen – Freundschaft mit sich selber schließen – Freunde: meine, ihre, unsere? – Eine neue Beziehung zu den Kindern – Die Feiertags-Falle – Liebe mich, aber komm mir nicht zu nahe – Der männliche Chauvinismus – Eine neue Gelegenheit zur Persönlichkeitsentwicklung	
<i>1 Scheiden tut weh</i>	29
Helens Geschichte – Das Urteil der Gesellschaft – Du bist nicht der einzige – Scheidung ist nicht verdiente Strafe – Auch kleine Schritte führen zur Selbständigkeit	
<i>2 Mit der verflossenen Ehe ins reine kommen</i>	49
Der Sog der Vergangenheit – Von der Frustration zum Bestätigungseffekt – Erste-Hilfe-Maßnahmen	
<i>3 Die Heilung beginnt mit dem Schmerz</i>	68
Der Trennungsschock – Das Schema hinter dem Prozeß des Trauerns: Helens Geschichte (II) – Die schwarze Brille der Verbitterung – Die Realität läßt sich nicht verleugnen – Was steckt hinter emotionalen Ausbrüchen? – Die leidige Frage nach Schuld und Versagen – Falsche Rücksichten und Kränkungen – Wann ist die Trauerzeit überwunden?	
<i>4 Gefühlsfallen erkennen und meiden</i>	98
Wenn der Schmerz verebbt ist – Die neun emotionalen Fallgruben der Vergangenheit – Das Erleben des Mannes – Die schöpferische Alternative	

5	<i>Neue Realitäten meistern</i>	123
	Zeichen neuer Lebensfreude – Unerwartete innere Reserven – Verwandelte Wertvorstellungen – Sich selbst behaupten: Ich bin ich – Bewußtes Wählen im beruflichen Bereich – Richtlinien	
6	<i>Bessere Wege zu andern Menschen</i>	151
	Allein sein heißt nicht einsam sein – Freundschaften ohne Hintergedanken – In meinem Alter? – Anschluß an das gesellige Leben – Wer nicht sucht, der findet	
7	<i>Die Persönlichkeit im Kind sehen</i>	179
	Was habe ich getan? – Auch Kinder brauchen ihre Trauer- zeit – Wie Kinder ihrem Alter entsprechend reagieren – In Kindern auch den Menschen sehen – Spiele, die keiner gewinnt – Rechtliche Vereinbarungen und Bedürfnisse der Kinder – Väter und Kinder: eine tiefere Beziehung – Glück ist die Folge des Bemühens	
8	<i>Neue Bindungen</i>	224
	Hat meine Scheidung mich weiter gebracht? – Wieder- verheiratung: der Intimität den Weg bereiten – Die zweite Ehe – Das alte Spiel? – Grade der Zusammengehörigkeit	
	<i>Schlußbemerkung</i>	255