

Regina Hamburger

Wenn die Liebe geht

Trennung, Trauer, Neubeginn

ECON Taschenbuch Verlag

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Trennung	
1. Wann geht nichts mehr?	18
2. Bindung und Lösung auf dem Weg zu sich selbst	31
3. Angst vor Veränderung	42
4. Vorläufer: Probetrennungen	52
5. Neue Verliebtheit als Starthilfe	63
6. Schuldgefühle	74
7. Schluß – Aus – Ende?.	80
Trauer als Bewältigung	
8. Typischer Umgang mit Trennung	86
9. Der Trauerprozeß	93
10. Phasen des Trauerprozesses	103
11. Nicht-wahrhaben-Wollen	107
12. Aufbrechende Gefühle	111
13. Neuorientierung.	128
14. Das neue Lebenskonzept	137
15. Sackgassen und Fußangeln	141

Neuanfang

16. Hilfskonstruktionen und Sicherheitsnetze	152
17. Das neue Selbstbewußtsein	160
18. Auf ein neues	171
19. Flirten – der spielerische Kontakt	180
20. Neues Leitbild der Partnerschaft	190
21. Die Suche nach dem angemessenen Partner	198
22. Schlußbetrachtung	209

Literatur