



Die 7 Phasen des Los- lassens

Wie Sie aus Trennungen
gestärkt hervorgehen

Dorothea Behrmann

mvgverlag 

INHALT

EINLEITUNG	11
DIE 7 PHASEN DES LOSLASSENS	15
Ist dieser Ansatz auch etwas für mich?	17
SOS: Wann Sie Hilfe in Anspruch nehmen sollten	18
Wie Sie das Buch nutzen können	19
Maria, Petra und Jan	21
GEHEN ODER BLEIBEN: AUF DER SUCHE NACH DER RICHTIGEN ENTSCHEIDUNG	24
Sprechen Sie vor einer Trennung mit Ihrem/-r Partner*in	28
Der Kinder wegen	31
Ungesunde Beziehungen sollten beendet werden	32
PHASE 1: DEN SCHOCK DER TRENnung ÜBERWINDEN	34
Richtig Schluss machen: Die Würde des Partners ist unantastbar!	35

Wenn es eine neue Liebe gibt	37
Game over!	39
Eine Trennung, zwei Geschichten: vom »Verlassen« und »Verlassenwerden«	40
Sich Hilfe holen	45
Wenn gar nichts mehr geht	46
Schnelle Übung zur Selbstregulierung nach Peter Levine	47
Die erste Zeit ist die schwerste: Probieren Sie es mit einer Miniroutine	48
Bewegung tut gut!	49
Selbstfürsorge	50

PHASE 2:

EINEN UMGANG MIT NEGATIVEN EMOTIONEN FINDEN

53

Über Gefühle	54
Was fühle ich eigentlich?	56
Wut, Trauer, Hilflosigkeit: Die wichtigsten Gefühle bei einer Trennung	63

PHASE 3:

RAUS AUS DER OPFERROLLE!

SO KOMMEN SIE WIEDER IN IHRE KRAFT

78

Das Gespräch mit den Kindern	79
Existenzängste: Was wird aus den Kindern, dem Haus, dem Hund?	81
Liebesentzug wirkt wie ein Drogenentzug	86
Die Frage nach dem »Warum«: Ihre Paar-Choreografie in der Retrospektive	90

PHASE 4:	
AUS ALTEN MUSTERN AUSBRECHEN	104
Was hat die Beziehung sabotiert? Ein Blick zurück in Ihre Geschichte	105
Alte Wunden heilen	117
Unser Notfallprogramm: Kampf- oder Fluchtreaktion	120
Alte Wunden, neue Muster	121
Was gibt es Neues zu lernen?	129
 PHASE 5:	
DAS GUTE BEWAHREN	132
Überprüfen Sie Ihre Glaubenssätze über Trennung und Scheidung	133
Was ist noch offen? Unausgesprochenes aussprechen	136
Der Umgang mit der Kränkung	138
Der Umgang mit der/dem »Neue*n«	140
Das Gute wertschätzen: Wofür bin ich dankbar?	148
Die Macht der Vergebung	150
Die Schuldfrage	154
 PHASE 6:	
DEN ABSCHIED GESTALTEN	156
Einen würdigen Abschied gestalten	156
On-off-Beziehungen: »Nicht mit dir und nicht ohne dich«	162
Mögliche Konsequenzen einer nicht verarbeiteten Trennung	166
Wenn ein friedliches Ende nicht möglich ist	168
Eltern trennen sich nie	169

Meine Freund*innen, deine Freund*innen	172
Der Worst Case: Kindesentfremdung nach Trennung	173
Das Geschäft mit Trennung und Scheidung	179

PHASE 7:

EINEN NEUANFANG WAGEN 181

Der Raum dazwischen	182
Wann bin ich bereit für eine neue Beziehung?	187
Grey Divorce: Neuanfang nach der Silberhochzeit	191
Patchworkfamilie: So klappt's!	193
Der Trennung einen Sinn geben	200
Loslassen aus Sicht des Yoga	202

NACHWORT 208

DANKE! 210

INFOTEIL 212

Hilfsangebote	212
Buch- und Podcastempfehlungen	215

ÜBER DIE AUTORIN 219