

Inhalt

Danksagung	9
Wie Sie dieses Buch am besten nutzen	11
Teil I: Ihre Beziehung	19
Kapitel 1	
Warum lesen Sie dieses Buch?	22
Die zwei Hauptsäulen einer intakten Beziehung.	24
Gefährdete Beziehungen.	25
Wo liegen Ihre Problembereiche?	27
Potenzielle Minenfelder	28
Damals und heute	30
Der momentane Stand der Beziehung.	35
Was erwarten Sie?	37
Was erwartet Ihr Partner?	38
Was sagen Ihre Erwartungen aus?	38
... und ein paar letzte Fragen	39
Kapitel 2	
Ist Ihre Beziehung noch zu retten?	
Eine Bestandsaufnahme	41
Ist Ihre Beziehung noch zu retten? Ein Fragebogen	43
Was sagt mir der Fragebogen?	49
Wie Sie den Fragebogen optimal nutzen.	69

Teil II: Wege aus der Ambivalenz 71

Kapitel 3

Bleiben ist schmerzhaft, gehen auch	75
Was ist Ambivalenz?	75
Sie fragen sich: Soll ich bleiben oder gehen?	78
Der Wendepunkt.	84
Eine Zwischenbilanz.	92
Wenn Sie immer noch unsicher sind	95
Trennung auf Probe	97
Professionelle Hilfe	99

Kapitel 4

»Und wenn ich gehe? Wird es mir leid tun?«	
... und all die anderen Fragen, die Sie sich stellen .	102
Eine Fantasiereise	104
»Wird es mir leid tun, wenn ich gehe?«	107
»Ich bin entschlossen zu gehen – und jetzt?«	115
Scheiden tut (meistens) weh	119
Der Entschluss zur Trennung.	123

Kapitel 5

»Und wenn ich bleibe?	
Verpasse ich dann ein besseres Leben?«	127
»Wenn ich bleibe, verpasse ich womöglich ein besseres Leben?«	131
Gemeinsam Konflikte bewältigen	136
Wie haben andere Paare es geschafft?	137
Die Erwartungen ändern.	140
Die Ambivalenz ist vorbei! Ist sie das?	143

Teil III: Das Ende der Ambivalenz.	147
Kapitel 6	
Ja, sie ist noch zu retten!	
Wie Ihr gemeinsames Leben diesmal gelingt.	151
Was könnte diesmal helfen?	151
Eine neue Vision	153
Beziehungziele	155
Gegenseitige Unterstützung	158
Unterschiede schätzen lernen	161
Probleme abhaken	164
Ein Prozess, der nicht aufhört	177
Kapitel 7	
Nein, sie ist nicht mehr zu retten.	
Was Sie tun können, damit Ihnen	
das Single-Leben gefällt	178
Die Single-Phobie.	179
Ihr (neues) Leben als Single	181
Ihr persönliches Survival-Handbuch	184
Die Übergangsphase.	186
Einsamkeit überwinden	193
Freiheit, Alleinsein und Einsamkeit	197
Ihr soziales Netzwerk.	201
Ihrer nächste Partnerschaft	202
Noch mehr Tipps für das Leben als Single	205
Epilog	209
Literatur zum Thema.	213
Über den Autor	215