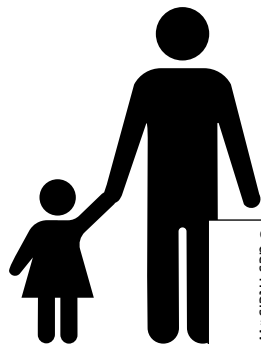


Jutta Martha Beiner

Wenn



TREN NUNG

die bessere



Wahl ist

© des Titels »Wenn Trennung die bessere Wahl ist« von Jutta Martha Beiner (978-3-7474-0122-4)
2019 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

Wie es gelingt, Ihren Kindern
eine sichere Umgebung zu schaffen

INHALT

VORWORT	9
EINLEITUNG: Trennung als natürlicher Teil des Lebens	13
»Ich setzte den Fuß in die Luft, und sie trug.« – Hilde Domin ...	15
In Krisenzeiten eigene Fähigkeiten entdecken	17
Für die Kinder Vater und Mutter bleiben	19
Neues Selbstverständnis als »Nachscheidungsfamilie«	21
Verunsicherte Eltern	23
Vision vom besseren Miteinander	24
TEIL 1: Stabile Eltern, stabile Kinder	27
Trennungswegweiser: Der eigenen Integrität trauen.....	29
1. Erste Hilfe – das Ende mündet stets in einen Anfang.....	29
2. Eltern, bis dass der Tod sie scheidet	44
3. Sich selbst treu bleiben.....	53
4. Kinder brauchen reife Eltern	70
5. Sozial kompetente Trennungen	77
6. Vom Zuhören und Selbstreden	84
7. Vom Segen der Beherztheit	94
TEIL 2: Gespräche mit Ex-Partnern	109
Trennungswegweiser: Anderen ging es ebenso	111
»Wer die Trennung will, muss selbst rudern«.....	111
»Mut zur Trennung als Dauerzustand«.....	118
»Irgendwann ist alles vorbei«	122

© des Titels »Wenn Trennung die bessere Wahl ist« von Jutta Martha Behner (978-3-7474-0122-4)
2019 by rmvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rmvg-verlag.de>

»Die erste Trennung war überflüssig«.....	126
»Ich wollte auf keinen Fall, dass meine Kinder schlecht über ihren Vater denken«	130
Wochenweise mit dem »Doppelresidenz-Modell«.....	134
»Gehe nicht mit den gleichen Waffen in den Kampf«	137
»Ich wollte ein emanzipierter Mann sein«	141

TEIL 3: Interviews mit Fachleuten	147
---	-----

Trennungswegweiser: Die eigene Kompetenz stärken.....	149
---	-----

Gespräch mit dem Psychologen Wilfried Nelles.....	149
---	-----

Gespräch mit dem Psychologen Professor Dr. Ulrich Schmidt-Denter.....	156
--	-----

Gespräch mit dem Professor für Psychoneuroimmunologie Joachim Bauer.....	161
---	-----

EPILOG: Wenn Trennungskinder erwachsen sind:

Erfahrungsberichte	165
--------------------------	-----

»Das Unheimlichste an einer Trennung ist die Veränderung«	167
--	-----

Schwarzbrot mit Erdbeermarmelade.....	168
---------------------------------------	-----

RAUM FÜR IHRE NOTIZEN	175
-----------------------------	-----