

NACH DEM SEITENSPRUNG

Wie Sie den Schmerz bewältigen,
Selbstvertrauen zurückgewinnen und die
richtigen Entscheidungen treffen

mvgverlag 

© des Titels »Nach dem Seitensprung« (978-3-86-31-632-2)
2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter <http://www.mvg-verlag.de>

JANIS A. SPRING

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	9
Kann ein Paar eine Untreue überleben?	

ERSTES STADIUM

Auf den Seitensprung reagieren:

»Sind meine Gefühle normal?«

KAPITEL 1	17
Die Reaktion des verletzten Partners: Begraben unter einer Lawine von Verlusten	

KAPITEL 2	47
Die Reaktion des untreuen Partners: Verloren in einem Labyrinth von Auswahlmöglichkeiten	

ZWEITES STADIUM

Eine Überprüfung Ihrer Optionen:

»Soll ich bleiben oder gehen?«

KAPITEL 3	75
Ihre Gedanken über die Liebe sondieren	

KAPITEL 4	93
Stellen Sie sich Ihren Zweifeln und Ängsten	

DRITTES STADIUM

Von dem Seitensprung wieder erholen:

»Wie bauen wir unser Leben gemeinsam neu auf?«

KAPITEL 5	123
Aus dem Seitensprung lernen	
KAPITEL 6	165
Das Vertrauen wiederherstellen	
KAPITEL 7	187
Wie Sie über das Geschehene sprechen können	
KAPITEL 8	215
Wieder Sex haben	
KAPITEL 9	261
Vergeben lernen	
KAPITEL 10	277
Sex, Geheimnisse und Affären im Cyberspace: Mit der »neuen« Untreue leben	
EPILOG	
Das Geheimnis enthüllen: Die Wahrheit und ihre Folgen	301
Dank	312
Literatur	315
Über die Autoren	327
Anmerkungen	329