

Sandra Lüpkes

Ich verlasse dich

Ein Ratgeber für den, der geht

Krüger Verlag

Inhalt

Vorwort	9
Teil 1: Davor	15
1. Das Aus: Sehen Sie klar	17
Nichts wird mehr sein, wie es war	17
Wann ist es aus?	20
Versteckte Zeichen	27
Kann ich uns retten?	32
Warum ist es so schwer, sich zu trennen?	40
2. Die Vorbereitung: Stärken Sie sich selbst	52
Wenn man am Ende ist, geht es los	52
Planung ist nicht Berechnung	57
Wohin soll es gehen?	61
Überzeugen Sie zuerst sich selbst	64
Den Dingen ins Auge blicken	70
3. Die Trennung: Sprechen Sie es aus	81
Wann? Und wann nicht?	81
Wie? Und wie nicht?	83
Was? Und was nicht?	86
»Reden, reden, reden!« Interview mit Ulrike Flügge, Mediatorin aus Oldenburg	92

Teil 2: Mittendrin.	97
4. Der Expartner: (Ver-)Lassen Sie ihn	101
Für den anderen gestorben.	101
Das Heulen und Wehklagen.	106
Das Toben und Um-sich-Schlagen.	111
Das Vergeben und Vergessen.	118
5. Die Kinder: Bleiben Sie Vater und Mutter	122
Nur wer stark ist, kann tragen.	122
Eltern sein heute und morgen.	132
Die Kinder »verlassen«.	134
Die Kinder »behalten«.	137
Die Kinder »teilen« — und dabei als Ganzes bewahren	139
»Es gibt keine goldene Regel gegen das Leid« Interview mit Renate Niese, Kinderpsychologin aus München.	143
6. Die anderen: Stellen Sie sich	150
»Was werden die anderen denken?«.	150
»Hab ich das nicht gleich gesagt?«.	154
»Wie kannst du uns nur so enttäuschen?«.	156
7. Das Gewissen: Verstehen Sie sich	165
Gewissen kommt von Wissen.	165
Schuld und Entschuldigung.	171
Jetzt ist es gut.	177
Teil 3: Danach.	181
8. Die Trennung schwarz auf weiß:	
Schließen Sie ab	185
Scheiden tut (gar nicht so) weh.	185

Entscheidung zur Scheidung	188
Schlussstrich als Startpunkt	201
9. Die neue Liebe: Lassen Sie zu	204
Verliebt, verlobt, verheiratet, geschieden, verliebt	204
Liebe kommt ungefragt	206
Beide Partner sind gefragt	213
10. Die Zukunft: Fangen Sie an	223
Wollen wir wieder Freunde sein?	223
Was ich noch zu sagen hätte	228
»Die Trennung als Erfahrung in den Lebensfluss integrieren«	
Interview mit Gisela Hötger-Ponath, Paartherapeutin aus München	232
Das Glück finden	235
Anmerkungen	243
Tipps im Internet	250
Dank	253