

Ruth Morgan Raffaeli

Wenn die Liebe zur Hölle wird

Eine zerstörerische Beziehung erkennen
und ihr entkommen

*Aus dem Amerikanischen
von Vera Pagin*

Wolfgang Krüger Verlag

VM.7S

Inhalt

Vorwort	13	
Ein offener Brief an besorgte Freunde	18	
<i>Teil I</i>	Signale und Symptome einer zerstörerischen Beziehung	
<i>Kapitel 1</i>	Wie man den ersten Schlag vermeidet: Frühe Anzeichen einer Mißbrauchs-Beziehung erkennen	23
<i>Kapitel 2</i>	Die unsichtbare Falle: Gesellschaftliche Isolierung	45
<i>Kapitel 3</i>	Dr. Jekyll und Mr. Hyde	67
<i>Teil II</i>	Sie selbst müssen entscheiden, was Sie tun wollen	
<i>Kapitel 4</i>	Sehen Sie genau hin	83
<i>Kapitel 5</i>	Es ist an der Zeit, Ihre Kräfte anders einzusetzen	99
<i>Kapitel 6</i>	Finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen	119
<i>Teil III</i>	Hilfe finden	
<i>Kapitel 7</i>	Haben Sie beschlossen, daß Sie Hilfe brauchen könnten ? Wie sieht der nächste Schritt aus?	133

<i>Kapitel 8</i>	Was Sie erwarten können, wenn Sie sich an ein Frauenhaus oder an einen Frauennotruf wenden.	149
<i>Kapitel 5»</i>	Ihre persönliche Sicherheit	162.
Teil IV	Endlich frei? Wie Sie vermeiden, in das alte Beziehungsmuster zurückzufallen	
<i>Kapitel 10</i>	Welche Rolle spielt Alkohol in Ihrer Beziehung?.	179
<i>Kapitel 11</i>	Der richtige Umgang mit Trauer.	192
Teil V	Die Zeit danach	
<i>Kapitel 12</i>	Danach: Wie Sie zu der Frau werden, die Sie sein wollen.	211
Anhang		
	Bibliographische Angaben zum Text.	229
	Bleiben Sie in Kontakt	230
	Wo Sie Hilfe finden.	232
	Danksagung	235