

Mathias Voelchert


Trennung in Liebe
... damit Freundschaft bleibt

Kösel



159.561

Inhalt

- 
- 10 Vorwort
- 13 Einleitung – Alle haben ihr Bestes gegeben
- 19 Trennung und Scheidung sind keine Heilmittel für schlechte Beziehungen**
- 25 Gehen oder bleiben?
- 30 Was ich tun kann
- 33 Wie eine Partnerschaft ohne Verlierer enden kann
- 36 Was Sie davon haben, sich in Frieden zu trennen
- 38 Die leichtfertige Trennung
- 41 Was Sie davon haben, sich keine Schuld zuzuweisen**
- 43 Die Verantwortung zu sich nehmen
- 45 Auslaufmodell Ehe?
- 46 Leben Sie ruhig weiter, wir machen den Rest ...
- 47 Was bringt uns Krieg in der Beziehung, bei Trennung?
- 50 Was ich tun kann
- 52 Im Streit verbunden – von der Liebe getrennt
- 53 In Angst verbunden – von der Liebe getrennt
- 55 In Verachtung verbunden – von der Liebe getrennt
- 56 Die Angst anschauen, die Liebe sehen können
- 58 Was war der Ursprung für das Ende unserer Partnerschaft?
Wer war schuld?
- 61 Beziehung ist Entwicklung
- 63 Den Kindern zuliebe ...**
- 66 Nicht länger Partner, aber weiterhin Eltern
- 69 Was Kinder brauchen
- 75 Der Versorger
- 76 Mütter, die alleine erziehen
- 77 Was ich tun kann



79 Wenn die Liebe geht, was kommt dann?

- 86 Was ich tun kann
- 87 ... weg vom bisschen Glück, hin zu meinem Glück
- 90 Was uns wirkliche Sicherheit geben kann
- 92 Was ich tun kann
- 94 Trennung, ein kleiner Tod
- 97 Partnerbeziehung verändert uns ständig
- 98 Der gute Weg des Gehenlassens und des Gehens

101 Achtung für den Partner

- 103 Scheidung/Trennung als ein Initiationsritual
- 105 Der Partner, der zurückbleibt
- 110 Die kindlich-symbiotische Beziehung
- 112 Für Männer geschrieben
- 113 Alte und neue Bindungen

115 Schritte, um in einer Partnerschaft weiterzukommen oder sich in Liebe zu trennen

- 116 Ins Handeln kommen
- 121 Wege aus der »inneren Kündigung«
- 123 Sexualität in Liebe
- 128 Was ich tun kann
- 129 Für eine gleichberechtigte Beziehung der Partner –
das »Duluth-Modell«
- 134 Hilfreicher Umgang mit Aggression und Ärger
- 135 Was ich tun kann
- 136 Kommunikation in der Beziehung
- 140 Erinnerungen trügen
- 142 Die »Entpersonalisierung« der Situation – oder:
Emotion raus, Kopf rein
- 144 Was ich tun kann



147 Gedanken sind Gedanken sind Gedanken sind Gedanken sind

- 149 Gefühl und Verstand
- 150 Kann ich noch umkehren?
- 151 Primäre und sekundäre Gefühle
- 152 Was ich tun kann
- 153 Vom guten und schlechten Gewissen bei Trennung
- 155 Auf mein Herz hören, »mich sein«
- 159 Im Anschluss sein mit mir
- 162 Wunsch nach Veränderung und Gleichwertigkeit
- 163 Mann sein, der Ur-Mann – eine Vision »nur für Männer«



169 Lösungsmöglichkeiten

- 170 Was stärkt, was schwächt?
- 176 Über Gefühle – psychische Gesundheit
- 178 Physische Gesundheit
- 179 Familienaufstellungen
- 182 Vom Warum zum Wozu
- 183 Praxis der Liebe
- 185 Einen Unterschied machen
- 186 Nähe und Distanz



189 Vertrag zur »Trennung in Liebe«

- 191 Mediation – Das »Harvard-Konzept«
- 193 Vertrag I geht auf die Inhaltsebene ein
- 194 Vertrag II geht auf die Beziehungsebene ein
- 196 Unsere Lösungsvereinbarung Teil I - Die Abwicklung der Trennung
- 198 Teil II – Wie unsere Beziehung ist und werden kann

200 Anhang

- 203 Kontaktadressen
- 205 Literaturverzeichnis und Bücher, Kassetten, Filme, die weiterhelfen