

Mel Kmntzler

Der Weg aus dem Scheidungs- schock

*Wie man nach dem Ende einer
Beziehung durch Entwicklung der
eigenen Persönlichkeit zu einem
neuen Selbstgefühl findet*

*Scherz
Bern München Wien*

Inhalt

| | |
|---|----|
| <i>Einleitung: Die Scheidung der Gefühle</i> | 7 |
| Fegefeuer statt Freiheit - Zurückkehren oder loslösen - Freundschaft mit sich selber schließen — Freunde: meine, ihre, unsere? - Eine neue Beziehung zu den Kindern — Die Feiertags-Falle — Liebe mich, aber komm mir nicht zu nahe — Der männliche Chauvinismus - Eine neue Gelegenheit zur Persönlichkeitsentwicklung | |
| <i>1 Scheiden tut weh</i> | 29 |
| Helens Geschichte - Das Urteil der Gesellschaft - Du bist nicht der einzige - Scheidung ist nicht verdiente Strafe — Auch kleine Schritte führen zur Selbständigkeit | |
| <i>2 Mit der verflissenen Ehe ins reine kommen</i> | 49 |
| Der Sog der Vergangenheit — Von der Frustration zum Bestätigungseffekt - Erste-Hilfe-Maßnahmen | |
| <i>3 Die Heilung beginnt mit dem Schmerz</i> | 68 |
| Der Trennungsschock — Das Schema hinter dem Prozeß des Trauerns: Helens. Geschichte (II) — Die schwarze Brille der Verbitterung - Die Realität läßt sich nicht verleugnen - Was steckt hinter emotionalen Ausbrüchen? — Die leidige Frage nach Schuld und Versagen - Falsche Rücksichten und Kränkungen - Wann ist die Trauerzeit überwunden? | |
| <i>4 Gefühlsfallen erkennen und meiden</i> | 98 |
| Wenn der Schmerz verebbt ist - Die neun emotionalen Fallgruben der Vergangenheit - Das Erleben des Mannes - Die schöpferische Alternative | |

| | | |
|---|---|-----|
| 5 | <i>Neue Realitäten meistern</i> | 123 |
| | Zeichen neuer Lebensfreude - Unerwartete innere Reserven - Verwandelte Wertvorstellungen - Sich selbst behaupten: Ich bin ich - Bewußtes Wählen im beruflichen Bereich - Richtlinien | |
| 6 | <i>Bessere Wege zu andern Menschen</i> | 151 |
| | Allein sein heißt nicht einsam sein — Freundschaften ohne Hintergedanken - In meinem Alter? - Anschluß an das gesellige Leben - Wer nicht sucht, der findet | |
| 7 | <i>Die Persönlichkeit im Kind sehen</i> | 179 |
| | Was habe ich getan? - Auch Kinder brauchen ihre Trauerzeit — Wie Kinder ihrem Alter entsprechend reagieren — In Kindern auch den Menschen sehen - Spiele, die keiner gewinnt - Rechtliche Vereinbarungen und Bedürfnisse der Kinder - Väter und Kinder: eine tiefere Beziehung - Glück ist die Folge des Bemühens | |
| 8 | <i>Neue Bindungen</i> | 224 |
| | Hat meine Scheidung mich weiter gebracht? - Wieder- verheiratung: der Intimität den Weg bereiten - Die zweite Ehe - Das alte Spiel? - Grade der Zusammengehörigkeit | |
| | <i>Schlußbemerkung</i> | 255 |