

Alexandra Hartmann

**Gut beenden.
Erfolgreich suchen.
Neu lieben.**

Der Wegbegleiter in die Beziehung
nach der Beziehung

ORLANDO

INHALT

- 7 Vorwort
- 15 **I. Teil: Bereit werden für eine Beziehung nach der Beziehung**
- 23 Das Vergangene begreifen - viele Fragen
- 31 Abschied nehmen, um neue Wege zu gehen
- 41 Die späte Pubertät und die Großzügigkeit mit sich selbst
- 51 Es gibt keine Opfer - der Weg zur Eigenverantwortung
- 61 Es gibt keine Täter - sich selbst und dem Ex-Partner verzeihen
- 70 Als Eltern gemeinsamer Kinder miteinander verbunden bleiben
- 80 Auf eigenen Beinen stehen
- 89 **II. Teil: Der Weg zum Neuen**
- 99 Neuer Lebensmut - den Blickwinkel verändern
- 107 Wen will ich und wo soll ich suchen?
- 121 Was bin ich wert?
- 130 Attraktivität - was ist das? Ausstrahlung - woher kommt sie?
- 140 Die Partnersuche mit Kindern
- 150 Den Mut finden, sich einzulassen
- 158 Zur Liebe gehört eine Entscheidung

- 169 **III. Teil: In der neuen Beziehungankommen**
- 172 Du darfst so bleiben, wie du bist
- 185 Meine Bedürfnisse sind meine Verantwortung
- 196 Abhängigkeit vermeiden, frei bleiben für die Liebe
- 208 Altlasten gehören dazu, auch Ex-Partner
- 219 Meine Kinder, deine Kinder
- 228 Sinnlichkeit, Intimität, Sexualität und
wie sie zusammenhängen
- 237 **Inder Beziehung bleiben**
- 243 **Brief an mein Inneres Kind**
- 249 Literaturempfehlungen