

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einführung | 9 |
| Die Geschichte von Beziehungen: Hoffnungen, Wünsche und verlorene Träume | 13 |
| Der Tag der Entscheidung: Sie werden Akteur und Regisseur Ihrer sich verändernden Lebensgeschichte | 15 |
| Eine Einladung zu einer Reise in die Zukunft | 16 |
| Ein persönlicher Reisebegleiter: Das Neue-Wege-Tagebuch | 17 |
| Mögliche Ursachen von Trennung und Scheidung | 20 |
| Interessen wandeln sich, ungelebte Träume werden wach | 21 |
| Der Partner zeigt seine Schwächen: Der »Schatten« wird länger | 24 |
| Der Dialog verstummt – die Entfremdung beginnt | 28 |
| Belastungen stellen sich ein: Die Überforderung wächst | 31 |
| Die falsche Wahl: Der beziehungsunfähige Partner | 34 |
| Jede Trennung verläuft in Phasen | 37 |
| Die Vortrennungs- und Ambivalenzphase | 38 |
| Die Trauer-, Wut- und Kampfphase | 41 |
| Die Trennungs- und Ablösungsphase | 43 |
| Die Neuorientierungs- und Selbstfindungsphase | 44 |
| Die Trennung ist eine Krise | 45 |
| Verhaltensempfehlungen | 47 |

| | |
|--|------------|
| Selbstanalyse: | |
| Welcher Trennungstyp sind Sie? | 49 |
| Der Fluchttyp: Die Vogel-Strauß-Haltung | 49 |
| Die Beschuldigungshaltung | 53 |
| Die Rumpelstilzchenhaltung | 57 |
| Die Selbstverurteilungshaltung | 60 |
| Die Opferhaltung | 64 |
| Bestandsaufnahme: Welche Haltung entspricht Ihnen am meisten? | 68 |
| | |
| Die inneren Krafträuber | |
| TEIL 1: Ihre Gedanken | 69 |
| Die »Komm-zu-mir-zurück-Falle« | 70 |
| Die »Ich-kann-doch-nicht-Falle« | 73 |
| Die »Was-wäre-wenn-Falle« | 76 |
| Die »Zukunft-ist-so-schwer-Falle« | 79 |
| Die »Ohne-mich-geht-nichts-Falle« | 83 |
| | |
| Die inneren Krafträuber | |
| TEIL 2: Ihre Gefühle | 87 |
| Einsamkeit | 89 |
| Sinnlosigkeit | 91 |
| Verzweiflung | 94 |
| Wut | 96 |
| Schuldgefühle | 99 |
| Zusammenfassung | 101 |
| | |
| Der Weg: | |
| Aufbau neuer Lebensperspektiven | 103 |
| Verabschiedung: Loslassen und Gefühle zulassen | 106 |
| Sinnfindung: Einen liebevollen Kontakt zu sich selbst aufbauen | 108 |

| | |
|---|-----|
| Wandlung: Die Kraftposition festigen | 110 |
| Neuorientierung: Experimente wagen und den Blick nach vorn richten | 111 |
| Die Gewinnhaltung: | |
| Aktivieren Sie Ihren Inneren Beobachter | 113 |
| Ihr persönliches Handwerkszeug: Rituale und Übungen | 115 |
| Rituale der Selbsthilfe | 121 |
| Rituale zur Verabschiedung: | |
| Akzeptieren und loslassen | 124 |
| Wahrnehmungs- und Handlungsaufgaben | 126 |
| Nachruf 126 – Unterstützung 128 – Ich-könnte-wenn-Übung 129 – Gedankenreise 130 – Bausteinübung 133 – Assoziationsübung 134 – Fotoübung 136 – Anklageübung 137 – Bekenn-die-Wahrheit-Übung 139 – Verabschiedung 140 – Sehnsucht 144 – Fingerspiel 145 – Wunderfrage 147 | |
| Vorstellungsübungen | 148 |
| Loslösungsberater 148 – Tierübung 149 – Lichtbrücke 151 – Zauberkreis 153 – Ausspracheübung 154 | |
| Rituale zur Heilung des verwundeten Herzens | 156 |
| Wahrnehmungs- und Handlungsaufgaben | 158 |
| Samtübung 158 – Gestaltungsübung 159 – Magische Tage 160 – Kükenübung 162 – Verwöhnungsübung 163 – Wutübungen 164 – Gefühlsanalyse 168 – Knetübung 169 – Trostübung 170 – Herz-ich-sprech-mit-dir-Übung 172 – Angstkonfrontation 173 – Vergebung 175 – Einschlafübung 176 | |

| | |
|--|-----|
| Vorstellungsübungen | 178 |
| Inneres Kind 178 – Traurige Augen 179 – Herzheilung 180 – Ballspiel 182 – Glasscheibenübung 183 – Zertrümmerungsübung 184 | |
| Rituale zur Aktivierung innerer Kraftquellen | 186 |
| Wahrnehmungs- und Handlungsaufgaben | 187 |
| Kraft-Atem 187 – Spiegelbild 188 – Körperkraft 189 – Kraftstrom 190 – Körperbefreiung 192 – Goldene-Buchstaben-Übung 193 – Wahrnehmungsübung 195 – Heilungslied 196 – Krafthaltung 197 – Rotstiftübung 199 – Steinübung 200 – Talenteübung 201 | |
| Vorstellungsübungen | 203 |
| Eichenübung 203 – Schatzkästchen 204 – Blumenübung 206 – Tonbad 207 – Lösübung 208 | |
| Rituale zur Neuorientierung: Neue Sichtweisen aufbauen | 210 |
| Wahrnehmungs- und Handlungsaufgaben | 211 |
| Netzwerk 211 – Wortschatzerweiterung 215 – Es-war-einmal-Übung 218 – Rollenspiel 219 – Stuhlübung 222 – Ressourcenerweiterung 223 – Fantasievoller Single 225 – Energiesteigerung 226 | |
| Vorstellungsübungen | 228 |
| Magische Zielerreichung 228 – Zukunftschau 229 – Neue-Heimat-Übung 231 – Helfende Kräfte sind überall 232 | |
| Meditation | 234 |
| Die Kunst des Loslassens und Neugestaltens | 237 |
| Literaturhinweise | 239 |