

Inhalt

Vorwort 9

1. Vom Paradoxon der Paarbeziehung 15

Vertrag ohne Worte 16

Anders als gedacht 18

2. Warum eine Trennung so schwerfällt 21

Die fünf Phasen einer Beziehung 26

Ein Scheidungskind erzählt 45

3. Woran Beziehungen scheitern 48

Kommunikationsstörungen 49

Einmal Kind, immer Kind? 55

Unbewältigte Themen aus der Kindheit
und Herkunftsfamilie 60

Große Herausforderungen 68

Krankheiten, Depressionen und Süchte 69

Narzissmus 71

Fremdgehen 76

4. Wie Konflikte eskalieren 90

Wie Konflikte zum Rosenkrieg werden 96

Wenn der erste Gang zum Anwalt führt 100

- 5. Was der Rosenkrieg mit unseren Kindern macht 107**
Schuldgefühle 111
Störungen im Kleinkindalter 114
Störungen in der Pubertät 115
- 6. Warum man die Trennung selbst in die Hand nehmen sollte 121**
Von der Schuldfrage zum Zerrüttungsprinzip 125
Die Unterhaltsfrage 126
Recht ≠ gerecht 131
- 7. Warum Menschen dennoch in den Rosenkrieg ziehen 134**
- 8. Die Zeit der Trennung 143**
Die Phasen einer Trennung 143
- 9. 14 Wegweiser zur friedlichen Trennung 154**
Wie sage ich es dem Partner? 183
Wie sagen wir es den Kindern? 187
- 10. Konfliktbeilegung durch Mediation 193**
Das 1. Mediationsgesetz 194
Was in der Mediation geschieht 196
- 11. Nach der Trennung – allein sein muss nicht einsam sein 238**
- Danke 243**
- Weiterführende Literatur 247**