

Inhalt

11 Einleitung

von Mathias Voelchert

16 Trennung in Liebe – auf das Wie kommt es an

von Mathias Voelchert

22 Zum Frieden braucht es zwei, zum Krieg reicht einer

26 Verantwortung, Macht und Wertschätzung

32 Zugehörigkeit und Selbstbestimmung

36 Als Paar getrennt und doch Eltern bleiben

40 Hilfreiche Fragen für konkrete Denk- und Lösungsansätze

41 Trennung oder Scheidung?

von Jesper Juul

42 Zusammengehörigkeit und Trennung

45 Die Krise

48 Kinder und Trennung

von Jesper Juul

48 Die Gefühle der Kinder sind berechtigt und erlaubt

51 Wann wir uns trennen und wie wir uns trennen

53 Was brauchen unsere Kinder?

57 Verantwortung

- 59 Wie Kinder reagieren
- 62 Mit Kindern reden – über sich selbst reden
- 64 Wer wohnt wann wo?
- 68 Leben nach der Trennung

71 Zwei Zuhause

von Jesper Juul

- 71 Realismus und Romantik
- 72 Kooperation kostet Energie
- 74 Eltern müssen sich qualifizieren
- 78 Kinder wissen, was sie brauchen
- 79 Eltern sind für ihre eigenen Entscheidungen verantwortlich
- 82 Eltern haben kein Recht auf ihre Kinder
- 83 Neue Partnerinnen und neue Familien
- 86 Verantwortung und Autonomie der Kinder
- 88 Welche Rolle kann der neue Partner spielen?
- 91 Patchwork-Kommunikation
- 93 Nummer zwei auf der Hitliste
- 94 Liebes- und andere Beziehungen

96 Das Wohl des Kindes

von Jesper Juul

- 96 Kindeswohl
- 97 Was schadet Kindern?
- 100 Schuld und Verantwortung
- 102 Sich Hilfe holen!
- 103 Die Wahl des richtigen Therapeuten
- 104 Auf dem Weg in die Zukunft
- 105 Passen Sie gut auf sich auf!

- 108 Tragen Sie Sorge für Ihre Trauer und die Ihrer Kinder
- 111 **Eltern sein – auch nach der Trennung**
von Jesper Juul
- 112 Lernen, Vater zu sein
- 112 Was in den Beziehungen fehlt
- 114 Kinder wollen und brauchen ihre Väter
- 116 Kinder sind mit ihrem Trennungsschmerz oft allein
- 118 Die Trauer der Kinder und neue Partner
- 119 Kinder haben das Recht auf kompetente Eltern
- 120 Wenn man es nicht geschafft hat, eine Bindung aufzubauen
- 122 Besondere Beziehung zu einem Elternteil
- 124 Das Beste für uns
- 125 Kinder miteinbeziehen
- 127 **Fragerunde mit Eltern und Fachleuten**
- 127 Meryem
- 129 Kurt
- 131 Greta
- 133 Georg
- 135 **Danksagung**
- 137 Buchtipps
- 139 Anmerkungen
- 140 Die Autoren
- 141 familylab – die Familienwerkstatt