

Inhalt

Erst mal tief durchatmen! - Dein Weg in dein neues Leben 11

Die Gebrauchsanweisung - bitte unbedingt beachten! **13**
Ein Wort zu Geschlechterfragen **14**

Frisch getrennt? Hände weg von Google! - Was wir jetzt tun können und unbedingt lassen sollten 17

Warum Trennung nicht gleich Trauma ist **17**
Erste Hilfe: Das Wichtigste vorab **19** Wut und Tränen **22**
Wie wir unseren Kindern die Trennung erklären **22**
Wie wir uns gegen die Mythen rund um die Trennung wehren **24**
Checkliste: Die nächsten Schritte **29**
Erste Priorität: Selbstfürsorge **34**

Die »Trennung ohne Drama«-Methode - Wie wir in heftigen Zeiten einen kühlen Kopf bewahren 37

Stressbewältigung und kluge Entscheidungen:
Unser inneres Team **38** Im Keller - treffen wir unseren
Bodyguard **40** Im Mittelhirn - willkommen bei Gefühlen
und Erinnerungen **43** In der Großhirnrinde - die kluge
Führungskraft **45** Fehlalarme durch innere Eltern- und
Kindanteile **47** Wie wir den Stress für die Kinder in
Grenzen halten **48** Trennungstipps für empfindsame, reizoffene
und hochsensible Menschen **50** Liebeskummer
bei Eltern und Kindern - So bewältigen wir ihn **52** Kein Stress:
Fehler, die wir von Anfang an vermeiden sollten **56**

Und die Kinder? - Wie wir sie beschützt begleiten 65

Wie wir miteinander gelebt haben, sagt voraus,
wie wir uns trennen **66** Die »artgerecht«-Sicht
auf Trennungen **74** Was ist eine Mutter? **75**
Was ist ein Vater? **77** Was heißt »alleinerziehend«? **80**
Wie Kinder die Trennung wahrnehmen **83** Wie wir richtig auf
unsere Kinder reagieren **86** Was wir den Kindern in keinem
Fall zumuten **89** Wie erklären wir, dass wir traurig sind? **91**
Trennung mit Teenagern **93**

Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr! - Krise und Change-Management 97

Veränderungen: Wo es runter geht, geht es auch wieder rauf **97**
So kommen wir Eltern durch die Veränderung **99**
Trennung als Change-Prozess - Ruhe in den Sturm bringen **100**
Und was haben die Kinder davon? **105** Das magische Fenster
der Veränderung **105** Resilienz und Coping **109**
Stresstypen und aktive Bewältigungsstrategien **110**
Nicht weiterscrollen! **114** Wie wir als Eltern unseren
Kindern helfen können **117** Wann Väter ihre Kinder sehen -
und wann nicht **122**

Lass uns das klären - Wie wir so reden, dass andere zuhören 129

Wie wir Vereinbarungen richtig verhandeln **131**
Vorbereitung: Sich aufs Zuhören einstimmen **133**
Unser Körper, unsere Stimme **134** Kooperativ verhandeln **135**
Sechs Wege, empathisch »Nein« zu sagen **138** Wenn der
andere »Nein« sagt **141** Warum wir Kompromisse vermeiden **144**

**Dieses Wochenende sind sie bei mir! -
Umgang und Kindeswohl 147**

Gemeinsame Entscheidungen 147 Das Residenzmodell 149
 Das Wechselmodell 150 Das Nestmodell 155
Kein Umgang unter Zwang 156 Emotionale Verfügbarkeit -
 der Rettungsring für unsere Kinder 164

**Ich geh zum Anwalt! -
Konfliktmanagement und Rechtslage 171**

Kriterien für einen guten Rechtsbeistand 173
Wie finanziere ich einen Gerichtsprozess? 176

**Wir sehen uns vor Gericht -
Jugendamt und Familiengerichtsverfahren 181**

Streit um den Lebensmittelpunkt der Kinder 183
Die Rolle des Jugendamts 184 Der Verfahrensbeistand 191
 Gutachten durch Sachverständige 196
 Sekundäre Kindeswohlgefährdung durch professionell
 Beteiligte 200 Bindung und Kontinuitätsprinzip 205
 Praktische Tipps zur Prozessführung 207 Parental
Alienation Syndrom - eine gefährliche Pseudo-Diagnose 210
 Finanzielle Gewalt und die »lügende Frau« 212
 Das Wichtigste zum Schluss: Sachlichkeit siegt 214