

Christina Basciano

# TRENNUNGS SCHMERZ

So gehen Sie mit dem Ende  
einer Beziehung besser um

**mvg**verlag 

© des Titels »Trennungsschmerz« (ISBN 978-3-86882-243-4)  
2011 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Inhalt

Dank .....	9
Einleitung .....	11
<b>1. Passiert das wirklich mir? .....</b>	<b>19</b>
Die großen Erwartungen an eine Partnerschaft .....	21
Die emotionale Bombe .....	26
Eine Trennung: schlimmer als ein Trauerfall .....	30
Normale Gefühlsreaktionen .....	32
Erste Schritte zur Akzeptanz .....	33
<b>2. Wenn Sie verlassen werden .....</b>	<b>37</b>
Die Nachwirkungen der Trennung .....	39
Das Selbstwertgefühl: Opfer der Trennung .....	41
Das Ende von kürzeren Partnerschaften .....	44
Kontrollverlust und Hilflosigkeit .....	47
Wer ist schuld? .....	49
Hätte ich doch bloß ... ..	50
Wege aus der Dunkelheit .....	53
<b>3. Wenn Sie Ihren Partner verlassen .....</b>	<b>55</b>
Die Notwendigkeit zu fliehen .....	56
Die Trennung als einziger Ausweg .....	58
Ein neuer Partner als Lösung .....	62
Schuld und Versagen: Preis der Freiheit .....	66
Sich akzeptieren und vergeben .....	70
<b>4. Vom Umgang mit negativen Gefühlen .....</b>	<b>73</b>
Die Kraft der Wut .....	74
Wenn die Wut außer Kontrolle gerät .....	77

Der Zwang zu verletzen .....	82
Der konstruktive Umgang mit Wut .....	86
Die Suche nach einem Schmerzmittel .....	89
„Ich will allein sein“ .....	92
<b>5. Kinder .....</b>	<b>97</b>
Wenn Kinder zu Opfern werden .....	99
Wie Sie Ihre Kinder vor den Folgen der Wut schützen .....	105
Wenn Sie von Ihren Kindern emotional abhängig sind .....	106
Wie Kinder auf die Trennung reagieren .....	110
Wie Sie Ihren Kindern helfen sich zu festigen ....	113
<b>6. Die Mitmenschen .....</b>	<b>119</b>
Erste Reaktionen .....	122
Zurückweisungen und Vorurteile .....	125
Distanzieren Sie sich von Menschen, die nicht gut für Sie sind .....	131
Suchen Sie Trost und Gesellschaft .....	136
Knüpfen Sie produktive und dauerhafte Freundschaften .....	139
<b>7. Die Genesung .....</b>	<b>141</b>
Die Trauerphase .....	143
Der Druck von außen .....	146
Wie Sie den Heilungsprozess fördern .....	150
Werden Sie sich über Ihre eigenen Bedürfnisse klar	154
Licht am Ende des Tunnels .....	156
<b>8. Soziales Stigma und Selbstwert .....</b>	<b>161</b>
Das Gefühl des Ausgeschlossenenseins .....	164