

# Stichwortverzeichnis

## A

Abhängigkeit 38, 61–65  
emotionale 62  
Abhängigkeitsspirale 63  
Ablehnung 42, 51, 62  
Ablenkung 161  
Abnabelung 122  
Abschiedssex 118  
Abschluss  
finden 154  
Abschlussgespräch 122  
Abstand 139  
Abwärtsspirale  
102, 156, 196  
Akzeptanz 75, 130, 213  
der Trennung 156  
Alltag  
Struktur 163  
Anerkennung 131  
Angst 31, 41, 59–60,  
89–90, 186–187, 201, 208  
durch Meditation  
mindern 188  
vor Ablehnung 62  
vor der Ungewissheit  
108  
vor der Zukunft 109  
vor Einsamkeit 62  
vor Reue 110  
vor Zurückweisung 207  
Angststörung 43, 182  
Appetitlosigkeit 159  
Ärger 148  
Ausgeglichenheit 42  
Ausnahmesituation 157

## B

Bedürfnis 35, 38, 47,  
51, 77, 83, 102, 105,  
203, 205, 213  
identifizieren 136  
nach einer neuen  
Partnerschaft 177

nach Nähe 158  
vier psychische Grund-  
bedürfnisse 36  
Bedürfnispyramide 35  
Belohnungssystem 38  
Bequemlichkeit 200  
Berufsleben 126  
Beschwerde 83–84  
Besserung 193  
Beständigkeit 131  
Bestandsaufnahme 80  
Betäubung 173  
Bewegung 40  
Bewertung  
schafft Realität 197  
Beziehung 193, 212–214  
externe Belastungen 87  
neue 177  
reflektieren 211, 213  
toxische 58  
vergangene 177  
Beziehungsdynamik 173  
Beziehungsende 34  
Beziehungsgespräch 73  
Ich-Botschaft 73  
klar formulieren 73  
ohne Störfaktoren 73  
Pausen machen 73  
Wünsche formulieren 73  
Beziehungstyp  
ängstlicher 50  
Bindungstyp  
ängstlicher 52  
sicherer 51  
vermeidender 51–52  
Bindungsverhalten 46, 50  
Brown, Lucy 38  
Burn-out 61

## C

Charakterzug  
positiver 69  
Co-Abhängigkeit 62  
Coach 128

## D

Dankbarkeit  
200–201, 217  
Denkfehler 192  
Depression 33, 43, 61, 182  
Die vier apokalyptischen  
Reiter 83, 85  
Differenz  
akzeptieren 75  
Diskussion 143  
Distanz  
räumliche 124  
Disziplin 209  
Durchhaltevermögen 209  
Dynamik 102

## E

Egoismus 101–102  
Ehrlichkeit 79  
Eigenschaft  
des Partners  
reflektieren 214  
Eigenverantwortung 105  
Einklang 110  
Einsamkeit 99, 146, 174  
Einsamkeitsgefühl 172  
Emotion 119  
Empathie 102, 132  
Endlichkeit 113  
Engagement 86  
Entscheiden  
ohne Druck 80  
Entscheidung 79,  
99, 109–110  
Entscheidungsfindung 79  
Entschuldigung 145  
Enttäuschung 123, 149  
Entwicklung 110, 213  
Erfahrung 192, 215  
positiv bewerten 215  
Erinnerung 169  
an die Beziehung 158  
gemeinsame 158

Erklärung 119  
 Erlaubnis 105  
 Ernährung 40, 159–160  
   Zucker vermeiden 161  
 Erwartungen 76  
 Ex 154–156, 158, 164,  
   167–169, 171–172, 174,  
   177–178, 185, 189, 191,  
   193, 212, 214, 216  
 Brief schreiben 217  
 verzeihen 218  
 von sich überzeugen  
   168  
 zurückwollen 167  
 Ex-Beziehung 217  
 Existenzangst 130

**F**

Fähigkeit 108  
 Fairness 126, 131  
 Familie 34, 41, 125,  
   131, 158, 161  
 Fassungslosigkeit 167  
 Feel-Good-Liste  
   206–207  
 Fehlentscheidung 110  
 Fehlverhalten 144  
 Fisher, Helen 38  
 Fokus  
   positiver 69  
 Frankl, Viktor 105  
 Freiheit 207  
 Fremdgehen 115  
 Freunde 41, 107, 158,  
   161–162  
 Freundschaft 125, 161

**G**

Gedanke 196–197  
   achtsamer 196  
 Gedankenstopp 188  
 Geduld 213  
 Gefühl 47, 50, 72, 81,  
   83, 181, 196  
   benennen 158  
   identifizieren 136  
   überprüfen 81  
   unterdrücken 182  
   unterdrückt 43  
   unterdrücktes 158

Gefühlsausbruch 33, 183  
 Gefühlschaos 134, 153  
 Geheimnis  
   in der Partnerschaft  
   215  
 Gespräch  
   sachlich 123  
 Gespräch suchen 150  
 Gesundheit  
   psychische 36  
 Gewalt  
   psychische 57–58  
 Gewaltfreie Kommuni-  
   kation 134  
 Gewaltschutzgesetz 64  
 Gewissen  
   schlechtes 144  
 Gewissensbiss 101  
 Gewohnheit 185  
 Ghosting 114  
 Gleichgewicht  
   psychisches 37  
 Glück 40, 42, 62  
 Gottman, John 69, 83  
 Grawe, Klaus 36  
 Grenze 139, 207  
   wahren 214  
 Grenzen 102, 106  
   setzen 102  
 Grübeln 118, 154, 157,  
   184, 187–189, 196  
 Gütertrennung 126

**H**

Haltung 221  
   innere 76  
   verändern 70  
   verzeihende 217  
 Handlungsoption 207  
 Harmonie 140  
 Harvard-Prinzip 143  
 Hausrat 127  
 Heilungsprozess 32  
 Hilfe  
   professionelle 175  
 Hoffnung 116  
   auf Happy End 172  
 Hormonhaushalt 40  
   Adrenalin 39  
   Dopamin 38, 40

Noradrenalin 40  
 Serotonin 40  
 Humor 164–165  
 Humorthherapie 164  
 Hürde 209

**I**

Ich-Modus 134  
 Innere Stimme 100  
 Interpretation 148  
 Intimität 172  
 Isolation 174

**K**

Kast, Verena 29  
 Kirchner, Steffen 197  
 Klarheit 80, 121  
 Klärung 142  
   emotionale 155  
 Komfortzone 207  
   verlassen 207  
 Kommunikation 48,  
   72, 85, 128  
   der Trennung 125  
 Kompromiss 212  
 Konflikt 214  
 Kontakt  
   nicht notwendiger 155  
   notwendiger 155  
 Kontaktabbruch 29, 116,  
   141, 155–156  
 Kontrolle 155  
 Kooperation 139  
 Kopfkino 80  
 Kraftquelle 34  
 Krise 108  
   seelische 156  
 Kritik 83–85  
 Kummer 158, 173–174

**L**

Lebensziel 93  
 Leid 104  
 Leidensdruck 80, 92, 99  
 Lernen 213  
 Liebe 42, 57–58,  
   60–61, 64  
 Liebesfähigkeit 41  
 Liebeskummer  
   32, 35, 38–39

- Liste  
 Pro und Kontra 80  
 Loslassen 211, 218–219  
 Lücke 147
- M**
- Macht 74, 147  
 Maslow, Abraham 35  
 Mediation 128  
 Meditation 188  
 Meinungsverschiedenheiten 72  
 Migräne 60–61  
 Milde 219  
 Minderwertigkeitsgefühl 197  
 Mitgefühl 101–102, 107, 219  
 Motivation 209  
 Muster 207  
 durchbrechen 211  
 Mut 100, 105, 207–208, 212
- N**
- Nähe 131, 161, 214  
 Nähe und Distanz 50–51  
 Neuanfang 43, 146, 217  
 Neues  
 wagen 208
- O**
- Ohnmacht 123, 158  
 Opfer 147, 156–157  
 Opferhaltung 193  
 Optimismus 108  
 Orientierung 130  
 Orientierungsverlust 163  
 Ort 119
- P**
- Paartherapeut 128  
 Paartherapie 72  
 Paraphrasieren 135  
 Partner 70, 99, 101–102, 103–104, 158, 213  
 negative Seiten  
 beleuchten 104  
 neuer 177  
 Priorität 68
- Partnerschaft 84, 94, 198  
 Aufmerksamkeit 68  
 Aufwind geben 67  
 Flucht in eine neue  
 176  
 gemeinsame Pläne 68  
 Güte 70  
 liebe Worte 68  
 Negatives unterstellen 70  
 Unzufriedenheit 68  
 verzichten 69  
 wertorientiert 95  
 Wertschätzung 69  
 Wohlwollen 70  
 Zuneigung 68  
 Zweifel 67
- Perspektivwechsel 103
- R**
- Raum  
 persönlicher 214  
 Recht  
 behalten 212  
 Recht behalten 74  
 Rechtfertigungsdruck  
 124  
 Reflexion 79, 81  
 Reue 110  
 Ritual  
 Entrümpelung 159  
 Routine 163–164  
 Rücksicht 102, 114  
 Rückzug 85  
 innerer 173
- S**
- Scham 60–61, 123  
 Scheinargument 118  
 Schlafstörung 33, 60–61  
 Schlussmachen 114  
 Ghosting 114  
 Trennung via SMS 116  
 Schmerz 29, 31, 38–43, 107, 109, 124–125, 154, 168, 172, 193  
 chronischer 61  
 über Untreue 177  
 Schock 153, 167  
 Schreiben 183
- Schuld 58–59, 101, 107, 124, 212  
 Schuldfrage 124  
 Schuldgefühl 104, 142, 144–145, 147  
 Schuldzuweisung 125  
 Schuldzuweisungen  
 120  
 Schwäche 76, 157  
 Sehnsucht 169  
 nach dem Ex 170  
 nach Ex 172  
 nach Intimität 176  
 Seitensprung 70, 145  
 Selbstbewusstsein 34, 62, 195, 207–208  
 Selbstbezogenheit  
 102  
 Selbstbild 197  
 Selbstfürsorge 105  
 Selbsthilfegruppe  
 107  
 Selbstliebe 101, 198, 200  
 Selbstwert 33, 59–60, 80, 106, 131, 169, 198  
 angegriffen 38  
 schwacher 51  
 Selbstzweifel 173, 187, 191, 196  
 Sex  
 mit dem Ex 171–172  
 Sexualität 215  
 Sicherheit 95, 100, 109, 131, 185  
 Sichtweise  
 ändern 103  
 Smoothie 160  
 Social Media 170  
 Social-Media-Stalking 171  
 Sport 34, 162–163  
 Stärke 104, 214  
 Stärken 213  
 Stoffwechsel 39  
 Stress 39–40, 47  
 Sucht 43, 61–63  
 Symptom  
 körperliches 32, 60  
 psychosomatisches  
 39, 157

**T**

Tief 194  
 Trauer 29, 41–43, 99,  
 148, 172, 193  
 Trauma 61  
 Trennender 123, 129  
 Trennung 30–31, 37, 39,  
 50, 109–111, 193  
 akzeptieren 31  
 bereuen 110  
 eigene Verant-  
 wortung 215  
 Trennungsgespräch 119  
 Trennungsgrund 144, 154  
 Trennungsjahr 127  
 Trennungskonflikt  
 118, 140  
 Trennungskrise 173  
 Trennungsphase 168  
 Trennungsunterhalt 127  
 Trennungsvereinbarung  
 127–128  
 Trennungsvorhaben 107

**U**

Übergriff  
 körperlicher 57, 61  
 Überzeugung 103–104  
 Umfeld 161  
 Umgangsrecht 127  
 Umstellung 109  
 Ungerechtigkeit 125  
 Ungewissheit  
 99, 108–109  
 Unsicherheit 107  
 Unterbewusstsein 197  
 mit Wünschen  
 speisen 221  
 Unterhalt  
 nachehelicher 127  
 Unterhaltsrecht 127  
 Unterschied 75  
 Unterstützung 107  
 therapeutische 107  
 Untreue 177, 212  
 Unversehrtheit 141

**V**

Verachtung 84–85  
 Veränderung 89,  
 99, 109, 195  
 sabotieren 213  
 Veränderungen 75  
 Verantwortung  
 100, 102–103  
 Verbündeter 107  
 Vergangenheit 217  
 akzeptieren 216  
 hinter sich lassen 218  
 Verhaltensweise  
 eigene reflektieren 214  
 Verlangens-  
 schwacher 92–93  
 Verlangens-  
 schwächerer 91  
 Verlangensstarker 92  
 Verlangensstärkerer 91  
 Verlassener 119, 130, 147  
 Verletzung 71  
 Verlust 219  
 Vermeidungsmodus 117  
 Vermissen 146  
 Verschmelzungspunkt 122  
 Versorgungsausgleich 128  
 Verständigung 133  
 Verteidigung 84  
 Vertrauen 86, 100, 108,  
 110, 201–202  
 Verzeihen 71–72,  
 218–219  
 Verzweiflung 99,  
 129–130  
 Vier Trennungsphasen 29  
 Aufbrechende  
 Gefühle 31  
 Neuanfang 34  
 Neuorientierung 33  
 Nicht-wahrhaben-  
 Wollen 30–31  
 Vorbild 107  
 Vorfall 194  
 Vorsprung  
 emotionaler 123

**W**

Wachstum 110, 208  
 Wachstumschance 108  
 Wahrnehmung  
 95, 149  
 positive 69  
 Wechselmodell 158  
 Wegschauen 80  
 Wertschätzung  
 199–201, 208, 213  
 Widerstand 75  
 Wohlbefinden 76, 100,  
 200, 206–207  
 Wohlfühlmoment 206  
 Wohnsituation 127  
 Wohnung  
 neu gestalten 159  
 Wortwahl 117  
 Wut 123, 125, 130–131,  
 148, 184–185  
 erlauben 184  
 unterdrücken 184

**Z**

Zeitpunkt 117  
 Ziel 208–209  
 messbar 209  
 realistisch 209  
 SMART-Methode  
 208  
 spezifisch 208  
 terminiert 209  
 Zufriedenheit 100,  
 102, 106, 177  
 Zugehörigkeit 131  
 Zugewinn 128  
 Zukunft  
 gestalten 218  
 visualisieren 221  
 Zukunftsangst 185  
 Zukunftsperspektive  
 104  
 Zukunftsvision 91  
 Zuversicht 108  
 Zweifel 107, 146  
 Zwischenlösung 109