

Annette Cina

LIEBES- KUMMER, lass mich los!

Umgang mit Schmerz,
Trauer und Wut

Beobachter
EDITION

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

1 Krise und Schmerz 11

Der Schmerz der Trennung	12
Die Psyche im Ausnahmezustand	15
Der Körper im Ausnahmezustand	21
Gedanken, Gefühle, Körper: Alles hängt zusammen	25
Trennungen sind Lebenskrisen	26
Die vier Phasen der Trennungsverarbeitung	28
Die Dauer der Trennungsverarbeitung	30
Trennung aufgrund von Fremdbeziehungen	36
Ein Aufruf zur Weiterentwicklung	38

2 Notfalltipps und Verarbeitungsstrategien 41

Dem Körper und der Seele Sorge tragen	42
Routinen	42
Essen	45
Schlaf	48
Soziale Kontakte	50
Selbstfürsorge	57
Vorsicht mit Alkohol!	60
Medikamente	60

Der Umgang mit Gefühlen	61
Was Gefühle für einen Sinn haben	62
Wie Gefühle entstehen	63
Warum sich Gefühle schlecht verdrängen lassen	64
Wie Sie Ihre Gefühle in vier Schritten beruhigen können	65
Die Gefühle aushalten und annehmen	73
Aus Erfahrungen Kraft schöpfen	76
Was ist ein guter Umgang mit Gefühlen?	81

Die Macht der Gedanken	82
Warum die Gedanken kreisen	82
Wenn die Gedanken krank machen	84
Wie Sie das Gedankenkarussell unterbrechen können	85
Wenn die Gedanken nur um den Partner drehen	95
Wenn die Vergangenheit nur in Rosarot erscheint	97

Entspannung und Achtsamkeit	98
Problemorientierte vs. emotionsorientierte Stressregulation	99
Wie Sie in Krisenmomenten Entspannung finden können	100
Oasen der Entspannung schaffen	108

Wann Sie Hilfe suchen sollten	110
--	-----

3 Akzeptanz und Neuausrichtung 113

Loslassen und Abschied nehmen	114
Was uns am Loslassen hindert	115
Was Ihnen beim Loslassen helfen kann	122

Vergeben	127
Die Frage nach der Schuld	128
Schritte zur Vergebung	129
Wie Sie sich selbst vergeben können	133
 Das Leben in die Hand nehmen	135
Sinnhaftigkeit finden	135
Sich neue Ziele stecken	137
 Typische Herausforderungen	142
Der gemeinsame Freundeskreis	142
Gemeinsame Orte und Anlässe	144
Begegnung mit neuen Partnern	146
 Kooperation bei gemeinsamen Kindern	149
Was Kinder fühlen, wenn die Eltern sich trennen	150
Was Kinder brauchen, wenn die Eltern sich trennen	152
Wie Sie Ihre Kinder nach einer Trennung unterstützen können ...	157
Loyalitätskonflikte	159
Beziehungsabbrüche	160
Tipps, damit das Kind zu beiden Elternteilen Kontakt haben kann	165
 Was eine Trennung Sie fürs Leben lehren kann	170
Wie sich Partnerinnen und Partner auswählen	171
Die eigene Beziehungsgeschichte aufarbeiten	173
Was hat sich aus der Trennung an Positivem ergeben?	175
 Neue Partnerschaften	176
Der richtige Zeitpunkt	177

Anhang	181
Nützliche Anlaufstellen	182
Verwendete Literatur	182