

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Warum gehen wir denn überhaupt auseinander?</b>	<b>6</b>
<b>Wollen Sie den/die Ex wirklich wieder zurück?</b>	<b>9</b>
<b>Die vier Phasen des Beziehungs-Endes</b>	<b>10</b>
<b>Von Wut und Hass bis zur Zerstörung</b>	<b>13</b>
<b>Trennungs-Apps helfen, Schmerz zu überwinden</b>	<b>14</b>
<b>Wie verarbeiten Männer und Frauen Trennungen?</b>	<b>17</b>
<b>Was ist Ursache für Trennungsschmerz?</b>	<b>18</b>
<b>Dennoch ein paar Regeln für das Aus</b>	<b>21</b>
<b>Wie überwinden Sie Trennungsschmerzen und Liebeskummer konkret?</b>	<b>25</b>
<b>44 hilfreiche Tipps:</b>	<b>25</b>
<b>Schlusswort</b>	<b>63</b>