



# Dr. Doris Wolf

## Wenn der Partner geht



»Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihre schmerzlichen Gefühle lindern  
und Kraft und Zuversicht sammeln können.«

DORIS WOLF

### INHALT

1 Einleitung

#### 2-7 DIE VIER PHASEN DER TRENNUNGSERFAHRUNG

8-11 Die Macht unserer Gedanken

12-14 Phase I: Nicht-Wahrhaben-Wollen

15-40 Phase II: Aufbrechende Gefühle

Verzweiflung

Einsamkeitsgefühle und Angst

Schuldgefühle und Selbstzweifel

Wut und Hass auf den Partner

Wut und Hass auf sich selbst

Die Reaktionen unseres Körpers

41-61 Phase III: Neuorientierung

Loslösung

Ihr neues Selbstwertgefühl

Freundschaften

Sexualität

Alte Wunden

62-72 Phase IV: Neues Lebenskonzept

Vertrauen

Liebe und Partnerschaft

Verantwortung

Die Freiheit zu entscheiden

Alte Wunden

73-74 Die Geschichte einer Beziehung

75 Schlusswort

