

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Warum gehen wir denn überhaupt auseinander?	6
Wollen Sie den/die Ex wirklich wieder zurück?	9
Die vier Phasen des Beziehungs-Endes	10
Von Wut und Hass bis zur Zerstörung	13
Trennungs-Apps helfen, Schmerz zu überwinden.....	14
Wie verarbeiten Männer und Frauen Trennungen?.....	17
Was ist Ursache für Trennungsschmerz?.....	18
Dennoch ein paar Regeln für das Aus.....	21
Wie überwinden Sie Trennungsschmerzen und Liebeskummer konkret?.....	24
44 hilfreiche Tipps:	25
Schlusswort	64