

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1: Trennen oder nicht?	11
Ein Leitfaden zur Orientierung: Trennen oder bleiben?	13
Interview Mediatorin: Trennen oder nicht – das ist die Frage	15
Kapitel 2: Die vier Phasen der Trennung	19
1. Vorscheidungsphase (Ambivalenzphase)	21
2. Trennungsphase	26
3. Scheidungsphase	28
4. Nachscheidungsphase	29
Gibt es einen richtigen Zeitpunkt für eine Trennung?	31
Kapitel 3: Meine Rahmenbedingungen für die Trennung ...	37
Interview Rechtsanwältin: Warum es oft knapp wird mit dem Ehegattenunterhalt	39
Welche Regelungen passen?	44
10 x Nein: In diese Fallen sollten Sie nicht tappen	50
Kapitel 4: Unterwegs auf der Achterbahn der Gefühle	53
Die Phasen der Trauer nach einer Scheidung	55
Unsere Gefühle und ihr Nutzen	57
Interview Workshop-Leiterin: Wie kann ich eine Trennung besser verschmerzen?	64
Kapitel 5: Die richtigen Worte für Partner und Kinder	71
Das Gespräch mit dem Partner	72
Das Gespräch mit dem Kind	75
Bausteine der Kommunikation	78
Krisen-Kommunikation	81
Kapitel 6: Wer kann mir helfen?	85
Rechtsanwalt & juristische Beratung	86
Interview Rechtsanwalt: „Misstrauisch werden, wenn ein Rechtsanwalt sich nicht an die Wünsche des Mandanten hält“	89
Mediatoren	98

Psychosoziale Berater & Elternberater	99
Geschwister	103
Großeltern	103
Freunde	105

Kapitel 7: Was sagt das Gesetz?	109
Einvernehmliche Scheidung	111
Die streitige Scheidung	112
Auflösung der häuslichen Ehegemeinschaft	113
Obsorge	114
Kontaktrecht	118
Unterhalt für Kinder	119
Wie wird Vermögen aufgeteilt?	123
Ehegattenunterhalt	124

Kapitel 8: Welches Betreuungsmodell passt für uns?	129
Was ist relevant für die Entscheidung?	131
Welches konkrete Modell passt für uns?	135
Vor- und Nachteile der Modelle	136
Varianten des Elternkontaktes	140

Kapitel 9: Wie organisieren wir die Trennungsphase?	145
Was Eltern gleich besprechen müssen	146
Interview Schuldirektorin: „Schule ist ein stabilisierender Faktor“	149
Kinder vor einem Loyalitätskonflikt schützen	153
Wenn Kinder lügen	157
Einen gemeinsamen Nenner finden	159
Grenzen richtig setzen	161

Kapitel 10: Auf die Schliche kommen	165
Informationen sammeln	167
Interview Detektiv: „Wir müssen den Verdacht gerichtsfest dokumentieren“ ...	170

Kapitel 11: Hilfe, wir werden bedroht!	173
Was ist Gewalt?	174
Wie wehrt man sich?	175
Was geschieht bei Gewalt gegen Kinder und Jugendliche?	178
Gewalt durch Frauen	180
Interview Psychiater: „Bei Narzissmus geht es um Macht und Kontrolle“	182

Kapitel 12: Verhandeln und streiten	187
Interview Rechtsanwältin: „Scheidungsklage bringt nicht automatisch Gerechtigkeit“	188
Das „Harvard-Konzept“ für bessere Verhandlungen	192
Kapitel 13: Wie laufen Gerichtsverfahren ab?	199
Interview Rechtsanwältin: „Man kann jeden Tag einen Antrag bei Gericht einbringen“	202
Die Verfahren vor Gericht kurz zusammengefasst (Stand 2025)	207
Was gilt vor Gericht als Beweis?	210
Wer ist noch wichtig bei Gericht?	212
Kapitel 14: Die Vereinbarung	215
Einfache Scheidungsvereinbarung	217
Ergänzungen zu einer Vereinbarung	218
Wenn Vereinbarungen nicht eingehalten werden oder sich etwas ändert	221
Trennungsvereinbarung	221
Kapitel 15: Neue Partner	223
Wen soll man dem Kind vorstellen?	224
Emotionale Belastungen: Verlustangst und Kontrollverlust	225
Typische Konflikte bei neuen Partnern	227
Kapitel 16: Wie geht es in Zukunft weiter?	231
Wie kann ich abschließen?	233
Neu durchstarten	234
Alte Muster durchbrechen	236
Lust auf Liebe, Sex und Zärtlichkeit	238
Neue Chance für den ersten Eindruck	240
Zum Abschluss	243
100 Fragen	245
Buchtipps	251
Stichwortverzeichnis	253