

# **Inhalt**

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>Gewinnen Sie Lebensqualität!.....</b>	<b>6</b>
<b>Manchmal ist es hart!.....</b>	<b>6</b>
<b>Das Filmbeispiel vom Junkie .....</b>	<b>7</b>
<b>Das Prinzip der Problemlösung .....</b>	<b>8</b>
<b>Warum quälen wir uns eigentlich so? .....</b>	<b>14</b>
<b>Trennen Sie sich! .....</b>	<b>16</b>
<b>Die Lösung: Trennung befreit! .....</b>	<b>21</b>
<b>Machen Sie sich frei von Abhängigkeiten .....</b>	<b>29</b>
<b>Trennung – aber richtig .....</b>	<b>39</b>
<b>Trenn-Management zur Befreiung.....</b>	<b>40</b>
<b>Schlusswort .....</b>	<b>48</b>