

Inhalt

1	Einleitung	7
2	Partnerschaftsgewalt erkennen und einordnen: Fakten und Zahlen	10
3	Wie Gewalt das Leben beeinflusst	16
4	Eigene Erfahrungen reflektieren und einordnen	24
5	Sicherheit finden	31
6	Wege aus der Gewaltbeziehung	38
7	Unterstützungsangebote nutzen	49
8	Wenn Gewalt Spuren hinterlässt: Therapie verstehen und selbstbestimmt gestalten	58
9	Praktische Übungen zur Selbststärkung und Sicherheit	69
10	Schlusswort	76

Anhang: Arbeitsblatt, Checklisten und praktische Übungen

11	Arbeitsblatt: Meine Erfahrungen erkennen und einordnen	79
----	---	----

12	Checklisten	82
13	Beratungsstellen und Hilfsorganisationen in Deutschland	86
14	Arbeitsheft: Selbstregulation, Stabilität und Ressourcen	93
	Glossar zentraler Begriffe	114
	Literatur	117
	Stichwortverzeichnis	121