

TRENNUNG BEWÄLTIGEN

Eine Beziehung ist für viele Menschen ein Ankerpunkt im Leben. Daher ist eine Trennung immer ein einschneidendes Ereignis. Sie sollten den Schmerz und die Trauer zulassen, sich davon jedoch nicht erdrücken lassen. Sie werden auf jeden Fall Zeit benötigen, um alles zu verarbeiten. Der genaue Ablauf der Bewältigung variiert von Mensch zu Mensch. Man kann die Trennungsbewältigung aber trotzdem in grobe Abschnitte einteilen.

WIE LÄUFT DIE TRENNUNGS-BEWÄLTIGUNG AB? WAS KANN ICH TUN?

Wenn die Trennung für Sie überraschend gekommen ist, kann sie sich wie ein Schlag ins Gesicht anfühlen. In dieser Phase können Sie noch nicht richtig glauben, dass es wirklich vorbei ist. Vielleicht glauben Sie an eine letzte Chance oder suchen noch ständig den Kontakt. Machen Sie sich klar, dass Sie endgültig getrennt sind und setzen Sie sich mit den Konsequenzen auseinander.



Haben Sie realisiert, dass die Beziehung endgültig vorbei ist, bricht das Gefühlschaos aus. Trauer, Wut, Verzweiflung – Sie durchleben viele intensive Gefühle. Gleichzeitig fühlen Sie sich vielleicht wie betäubt und schaffen es einfach nicht, Motivation oder Freude für irgendetwas zu spüren. Quälen Sie sich nicht mit Schuldgefühlen oder Rachegefühlen. Verarbeiten Sie Ihre Gefühle. Notfalls können Sie eine Therapie machen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen nach einer Trennung eine Depression erleiden. Das ist eine ernstzunehmende psychische Krankheit und sollte auf jeden Fall professionell behandelt werden. Ihr emotionaler Schmerz ist genauso real wie der Schmerz durch eine körperliche Erkrankung. Versuchen Sie auch, aus dem Haus zu kommen und die empfundene Leere mit neuen Aktivitäten zu füllen. Ist Ihre Lebensfreude wieder erwacht, ist das Schlimmste überstanden. Jetzt geht es an die Neuorientierung. Wie stellen Sie sich Ihr Leben vor? Wagen Sie ruhig etwas Neues.

WAS KOMMT NACH DER TRENNUNGS-BEWÄLTIGUNG?

- Falls Sie verheiratet sind, müssen Sie sich auf die Scheidung vorbereiten.
- Wir informieren Sie gerne über die **Online-Scheidung**.



Sie können uns jederzeit erreichen:

 **0800 - 34 86 72 3**

Ihr Anruf ist unverbindlich und garantiert kostenfrei.



Checkliste

TRENNUNG BEWÄLTIGEN

WAS SOLLTE ICH TUN?

- Kontakt zu Ihrem Ex-Partner bzw. Ihrer Ex-Partnerin vermeiden
- Für eine räumliche Trennung sorgen: Wer zieht aus?
- Alles aussortieren was Sie an die Beziehung erinnert, wie z.B. Fotos, Geschenke und Briefe ggf. verstauen
- Unterstützung von Familie und aus dem Freundeskreis annehmen
- Ggf. eine Therapie zur Trennungsbewältigung machen
- Auf andere Gedanken kommen: Wie wäre es mit einem neuen Hobby oder einer spannenden Reise?
- Nach vorne blicken: Es gibt auch ein erfülltes Leben nach der Trennung.

WAS SOLLTE ICH NICHT TUN?

- Verdrängen Sie die Trennung nicht einfach und unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht
- Greifen Sie nicht zu Alkohol oder Drogen, um die Trennung zu vergessen
- Verharren Sie nicht in Selbstmitleid oder Selbstzweifeln
- Verkriechen Sie sich nicht zu Hause
- Versuchen Sie nicht, sich zu rächen

