

## KOSTENLOSE CHECKLISTE

# Checkliste Trennung bewältigen

Ihr Fahrplan, um Ihre Trennung seelisch zu bewältigen – und gestärkt nach vorne zu blicken.

2 Phasen · 12 Punkte zum Abhaken

55.000+ Scheidungen begleitet

 Bundesweit & digital

0 €  
KOSTENLOS

## Warum sich der Blick auf Ihre Trennungsbewältigung lohnt

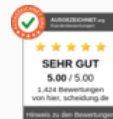
- Sie lassen **Schmerz und Trauer zu**, ohne sich davon erdrücken zu lassen
- Sie erkennen: **Ihr emotionaler Schmerz ist genauso real** wie körperlicher Schmerz – und holen sich bei Bedarf professionelle Hilfe
- Sie schaffen die Basis für die **Neuorientierung** – bis hin zur Scheidung, falls Sie verheiratet sind

## Deutschlands Scheidungsservice Nr. 1 | iurFRIEND ist stets an Ihrer Seite

- Reichen Sie **Ihren Scheidungsantrag online bei uns** ein – digital, bequem und von zu Hause aus
- Fordern Sie **einen Gratis-Kostenvoranschlag** an – Scheidungen mit Verfahrenskostenhilfe möglich
- Profitieren Sie von **unserem Netzwerk erfahrener Kooperationsanwältinnen und -anwälte**
- Unsere **Service-Qualität ist TÜV-geprüft** und wird jährlich auditiert

### Mehrfach ausgezeichnet

Geprüft, bewertet, garantiert.



Erst **iurFRIEND®**, dann zum Anwalt.

Ihr Rechtsfreund an Ihrer Seite – empathisch, digital, seit über 20 Jahren.

**Unverbindliche Orientierungsgespräche rund um die Uhr**

Anruf und Gespräch kostenfrei für Sie – auch am Wochenende.

0800 34 86 72 3

24/7 · Mo–So

Diese Checkliste hilft Ihnen, Ihre Trennung seelisch zu verarbeiten und gestärkt nach vorne zu blicken. Bei Fragen erreichen Sie uns unter **0800 34 86 72 3**.

**1** Was Sie tun sollten

**2** Was Sie vermeiden sollten

**1 WAS SIE TUN SOLLTEN**

7 Punkte

- ☐ Kontakt zu Ihrem Ex-Partner bzw. Ihrer Ex-Partnerin vermeiden
- ☐ Für eine räumliche Trennung sorgen: Wer zieht aus?
- ☐ Erinnerungsstücke aussortieren, 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, z. B. mit einem neuen Hobby oder einer Reise
- ☐ Nach vorne blicken – es gibt auch ein erfülltes Leben nach der Trennung

**GUT ZU WISSEN**

Ihr emotionaler Schmerz ist genauso real wie körperlicher Schmerz. Nach einer Trennung eine Depression zu erleiden ist nicht ungewöhnlich – diese sollte professionell behandelt werden.

**2 WAS SIE VERMEIDEN SOLLTEN**

5 Punkte

- ☐ Die Trennung nicht verdrängen und Ihre Gefühle nicht unterdrücken
- ☐ Nicht zu Alkohol oder Drogen greifen, um die Trennung zu vergessen
- ☐ Nicht in Selbstmitleid oder Selbstzweifeln verharren
- ☐ Sich nicht zu Hause verkriechen
- ☐ Nicht versuchen, sich zu rächen

**EXPERTENTIPP**

Sind Sie verheiratet, bereiten Sie sich im Anschluss auf die Scheidung vor – wir informieren Sie gerne über die Online-Scheidung.

**Was möchten Sie jetzt tun?**

Wir begleiten Sie mit folgenden Services schnell und sicher durch Ihre Trennung und die anschließende Scheidung:

- |                                                                                                   |                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beratung zur Online-Scheidung                                            | <input type="checkbox"/> Gratis-Kostenvoranschlag anfordern |
| <input type="checkbox"/> Vermittlung erfahrener Fachanwältinnen und Fachanwälte für Familienrecht | <input type="checkbox"/> Rückruf anfordern                  |

Einfach anrufen – Ihr Anruf ist unverbindlich und garantiert kostenfrei, 24/7 auch am Wochenende.

**0800 34 86 72 3**

Alle juristischen Tätigkeiten erfolgen durch handverlesene Anwälte und Kooperationspartner.