

# Checkliste: Trennung bewältigen

## Das sollten Sie tun

- Vermeiden Sie jeglichen Kontakt zu Ihrem Ex-Partner.
- Trennen Sie sich auch räumlich. Einer der Ex-Partner sollte sich schnell eine eigene Wohnung suchen.
- Verstauen Sie alles in einem Karton, was Sie an Ihren Partner erinnert, bspw. Fotos.
- Verkriechen Sie sich nicht zuhause. Gehen Sie an die frische Luft, treiben Sie Sport. Dadurch bekommen Sie einen klaren Kopf und können die Trennung besser verarbeiten.
- Denken Sie über ein neues Hobby nach. Unternehmen Sie Dinge, die Sie schon immer machen wollten.

## Das sollten Sie nicht tun

- Verdrängen Sie die Trennung nicht einfach. Sie dürfen und müssen traurig und wütend sein über die Situation. Nur so können Sie sie verarbeiten.
- Ertränken Sie Ihre Trauer nicht in Alkohol.
- Stürzen Sie sich nicht in eine neue Beziehung, wenn Sie die alte noch nicht verarbeitet haben.
- Verharren Sie nicht in Selbstmitleid und Selbstzweifeln.

## Was möchten Sie jetzt tun?

Wir begleiten Sie mit folgenden Services schnell und sicher durch Ihr Scheidungsverfahren:

- [Gratis-Infopaket](#)
- [Kostenvoranschlag](#)
- [Scheidungsantrag](#)

🌐 Diese und weitere Leistungen finden Sie unter:  
[www.scheidung.de/scheidung-online.html](http://www.scheidung.de/scheidung-online.html)

### Hinweis:

Dieses Dokument ist nach bestem Wissen erstellt worden. Trotzdem können wir keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Ausführungen und Formulierungen übernehmen. IurFRIEND® AG. All rights reserved.