

How to Grow

Trennung und jetzt? 15 Tipps in deine Stärke



15 effektive Tipps, wie du nach
einer Trennung wieder
selbstbewusst und gelassener
wirst!



Inhalt

Einleitung und mein “Warum”	2
1. Kapitel: Akzeptanz & Orientierung - Den ersten Schritt machen	7
2. Kapitel Selbstliebe: Dich selbst wieder stärken	12
3. Kapitel : Energie und Lebensfreude zurückgewinnen	18
4. Kapitel : Neue Perspektiven entwickeln	24
5. Kapitel: Co-Parenting und Neuanfang	20
Abschließende Worte	31
Eines Tages oder Tag eins?	32

Einleitung und mein “Warum”

Mit meinem E-Book möchte ich dir Mut machen, dir Halt, Orientierung und Zuversicht schenken, weil du gerade durch eine Trennung gehst und dich wahrscheinlich fragst, wie du jemals wieder emotional stabil, selbstbestimmt und zufrieden werden sollst. Hier findest du 15 effektive Tipps – mit Beispielen, Übungen und Impulsen –, die dir dabei helfen, deine innere Stärke, mehr Zuversicht oder neue Lebensfreude zurückzugewinnen. Gleichzeitig wirst du ausgeglichener, fühlst dich wohler, bist klarer und kannst wieder besser schlafen.



Ich bin Susanne – Trennungs- und Scheidungsscoach für Frauen, Mediatorin, Juristin und eine Frau, die selbst als alleinerziehende Mutter zweier kleiner Töchter durch einen viele Jahre dauernden, hochstrittigen Scheidungskrieg gegangen ist.

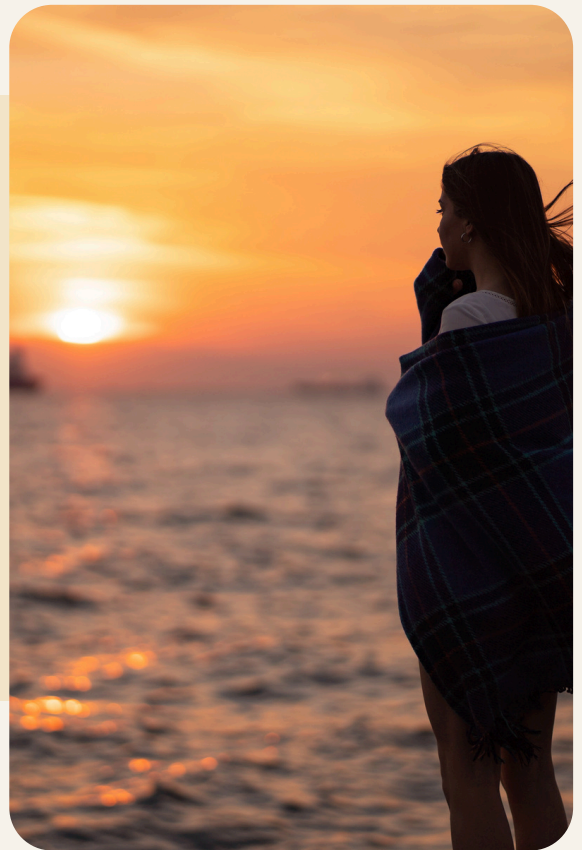
Mein Herzensanliegen ist es, Frauen wie dich in einer der schwierigsten Phasen ihres Lebens zu unterstützen.

Eine Trennung kann ein ganzes Leben in seinen Grundfesten erschüttern. Ich weiß das, weil ich es selbst durchlebt habe.

Als mich mein Exmann wegen einer anderen Frau verließ, war ich völlig geschockt, fühlte mich anfangs innerlich leer, zerrissen und orientierungslos, kam aber dann doch schnell wieder ins Tun. Zum einen, weil ich sofort akzeptierte, was passiert war. Es fiel mir verhältnismäßig leicht, als hintergangene Frau, meinen Expartner emotional loszulassen. Dennoch ich blieb zurück in einer schweren Lebenskrise. Ohne Finanzielle Sicherheit und oft überfordert. Damals war ich seit langem nicht mehr berufstätig.

Trotz aller Zukunftsängste, Wut, Trauen, und Sorgen um unsere Kinder, war mir wegen des „Verrats“ meines Expartners und seines unterirdischen Verhaltens mir und unseren Töchtern gegenüber sehr schnell klar, dass wir ohne diesen Mann auf jeden Fall besser dran waren.

**Verrückt?
Nein, eigentlich nicht.
Nur realistisch.**



Für mich ist eine Partnerschaft nur mit Ehrlichkeit, Offenheit und Respekt wertvoll. Das war bei mir ja nicht der Fall. Vielmehr widersprach das Verhalten meines Exmannes diesen mir bei Beziehungen ganz allgemein wichtigsten Werten.

Genau diesen Aspekt möchte ich dir als erstes zur Reflektion ans Herz legen, bevor du gleich in die weiteren Tipps einsteigst.

Daher stelle dir erst 3 Fragen:

- Was sind meine Kernwerte?
- Wie habe ich mir meine Beziehungen vor der Partnerschaft oder Ehe vorgestellt?
- Welches Gefühl hatte ich zuletzt in unserer Partnerschaft oder Ehe?

Notiere deine Antworten und nutze sie als Grundlage für deine Erkenntnisse. Jetzt überlege die Gewinne und Verluste, die eure Trennung für dich hat. Das Ergebnis deiner Überlegung zeigt deine Bedürfnisse und Wünsche. Das wiederum hilft dir als Ausgangsbasis für den Weg in deine neue Zukunft.



Jetzt aber weiter...

Nachdem ich diese Kenntnisse erlangt hatte, kamen natürlich trotzdem Wut, Trauer, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Sorgen um unsere gemeinsamen Kinder, eine Existenzkrise als Frau und eine massive Existenzangst in mir hoch und trafen mich mit voller Wucht.

Ich war zutiefst verletzt und stürzte in meinem Frau-Sein in ein tiefes dunkles Loch, erlebte eine echte Identitätskrise. Daher war ich anfangs viel zu kooperationsbereit gegenüber meinem Ex, dachte und wollte, dass wir uns fair oder „wie Erwachsene“ trennen, um vor allem unsere Töchter zu schonen.

Genau das war mit meinem Expartner aber schlicht nicht möglich. Er wollte mich anfangs nicht nur über den Tisch ziehen, sondern hielt sich grundsätzlich an keine Vereinbarungen, benahm sich mir gegenüber im Beisein der Kinder unterirdisch und meist aggressiv, machte mich schlecht, beleidigte und verleumdete mich oder erzählte über mich Märchen bei seiner Familie, bei Freunden,- sogar vor Gericht und beim Jugendamt.

Wie unfair war das denn?

Aber genau in diesem Moment, als die Sachbearbeiterin des Jugendamtes bei mir anrief: als Fürsprecherin für meinen mich schickanierenden Exmann, kam der **Switch**: Ich wurde wütend, seeehr wütend, - eine unbändige Wut stieg in mir hoch; vielleicht sogar Hass,- doch genau diese extreme Wut wurde mir zum Geschenk, denn sie gab mir unglaubliche Energie und rief einen stolzen Trotz und Kampfgeist hervor:

...jetzt ist aber Schluss!!!



So lasse ich mich von niemandem behandeln !!!

In mir wuchsen die wohl wichtigsten Werkzeuge, die auch du im Notfall parat haben musst: **Verteidigungswillen** und **Kampfbereitschaft**.

Mein Ziel war klar: Ich werde es schaffen, dass meine Töchter und ich wieder glücklicher, finanziell unabhängig, sorgen- und angstfrei ...wieder unbeschwert und besser leben können.

Schritt für Schritt lernte ich zuerst, meine emotionalen Wunden zu heilen, innerlich zur Ruhe zu kommen, wieder zu mir selbst zu finden. So erst konnte ich wieder klar denken, gute Entscheidungen treffen, selbstbewusster werden und so gut in mein Leben als alleinerziehende Mutter starten.



Mit den folgenden 15 Tools konnte ich meine Trennungsverletzungen überwinden, und habe so viel dazu gelernt, dass ich sie gerne und mit Überzeugung an dich weitergeben möchte. Heute bin ich so viel zufriedener, selbstbewusster und erfüllter, als ich es damals je war. Auch du kannst all das für dich erreichen!

Lass uns loslegen!

1. Kapitel Akzeptanz & Orientierung: Den ersten Schritt machen



Tipp 1. Erlaube dir, zu fühlen

Nach einer Trennung sind Trauer, Wut und Verzweiflung völlig normal. Der erste Schritt zur Heilung ist es, diese Gefühle anzunehmen.

Beispiel: Anstatt dir vorzunehmen, „stark“ zu sein, gib dir Raum für deine Emotionen. Lass zu, was kommt: weine, hadere, beschimpfe, klage an, schreie, verfluche, tobe... alles darf raus, ohne Scham und Schuldgefühle; du wirst schnell eine Erleichterung oder Entspannung verspüren.

Übung:

- Plane dir 15-30 Minuten am Tag ein, um bewusst in deine Gefühle hineinzufühlen. Setze dich an einen ruhigen Ort und frage dich, ohne zu bewerten: Was fühle ich gerade? Welche Gedanken und Bilder kommen in mir hoch?
- Schreibe alles, was sich in dir meldet, in dein Tagebuch.



Tipp 2. Schaffe dir eine sichere Basis

Nach der Trennung ist es unglaublich wichtig, eine neue, angepasste Struktur und Stabilität in deinem Alltag zu schaffen.

Beispiel: Organisiere deine Wohnung so, dass sie dir Geborgenheit gibt. Ein entspannt-gemütlicher Raum, der dennoch grundsätzlich aufgeräumt und persönlich ist, kann dir mehr Ruhe und Sicherheit vermitteln. Dekoriere so, wie du die Wohnung mit deinem Expartner nie dekoriert hättest.

Entferne konsequent alle gemeinsamen Erinnerungsstücke.



Übung:

Erstelle eine Liste mit festen Ritualen für deinen Tag:

- z. B. morgens eine Tasse Tee/Kaffee ganz in Ruhe trinken, den Gedanken nachhängen
- nachmittags raus gehen, mit Freunden treffen oder den Kindern spielen oder basteln
- abends 10 Minuten im Flow schreiben oder zu Musik sinnieren oder meditieren, vor dem Schlafen lesen, ein Hörspiel oder Entspannungs-/Musik anhören.

Tipp 3. Akzeptiere, dass es seine Zeit braucht...



Heilung ist ein sehr individueller Prozess. Setze dich nicht unter Druck, alles „richtig“ zu machen. Vergleiche dich nicht mit anderen, die in ähnlichen Situationen und vielleicht „schneller drüber weg“ sind.

Und glaube vor allem niemandem, der **schnelle** Patentrezepte oder ein **fixes Zeitfenster** für deine Heilung vorgaukelt. Höre nur auf DICH. Jede Trennung hat ihre eigene Geschichte verschiedenster Menschen, den unterschiedlichsten Charakteren, anderem Umfeld, anderer Beziehungsdauer und ganz individuellen Themen.

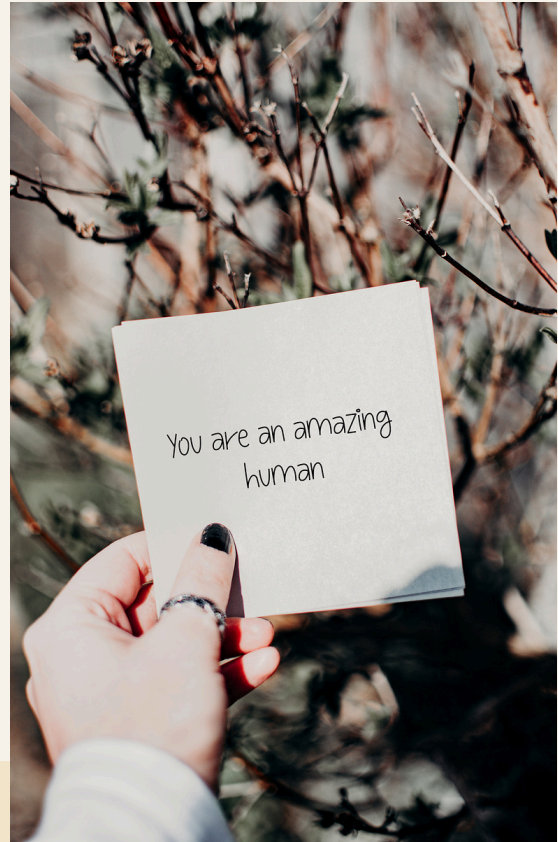
Und daher hat jede Betroffene natürlich auch ganz individuelle Bedürfnisse, Erfahrungen, Sorgen, Probleme oder Verletzungen usw.. Eigentlich logisch, dass jede Heilung ganz individuell verläuft.

Findest du nicht?

Impuls: Positive Affirmationen morgens und abends

Wiederhole z.B. innerlich: „Ich werde es schaffen.“ oder „Ich bin eine starke Frau. Ich bin frei und nehme meine Zukunft in die Hand. Jeder Schritt zählt.“

Überlege dir jetzt deine eigene Affirmation zu einem konkreten Anliegen, dass du positiv verändern möchtest. Sie sollte kurz sein. Dann schließe die Augen und sage sie dir laut vor. Sie ist richtig, wenn sie etwas in dir auslöst. Im positiven Sinne oder erst mit Störgefühl.

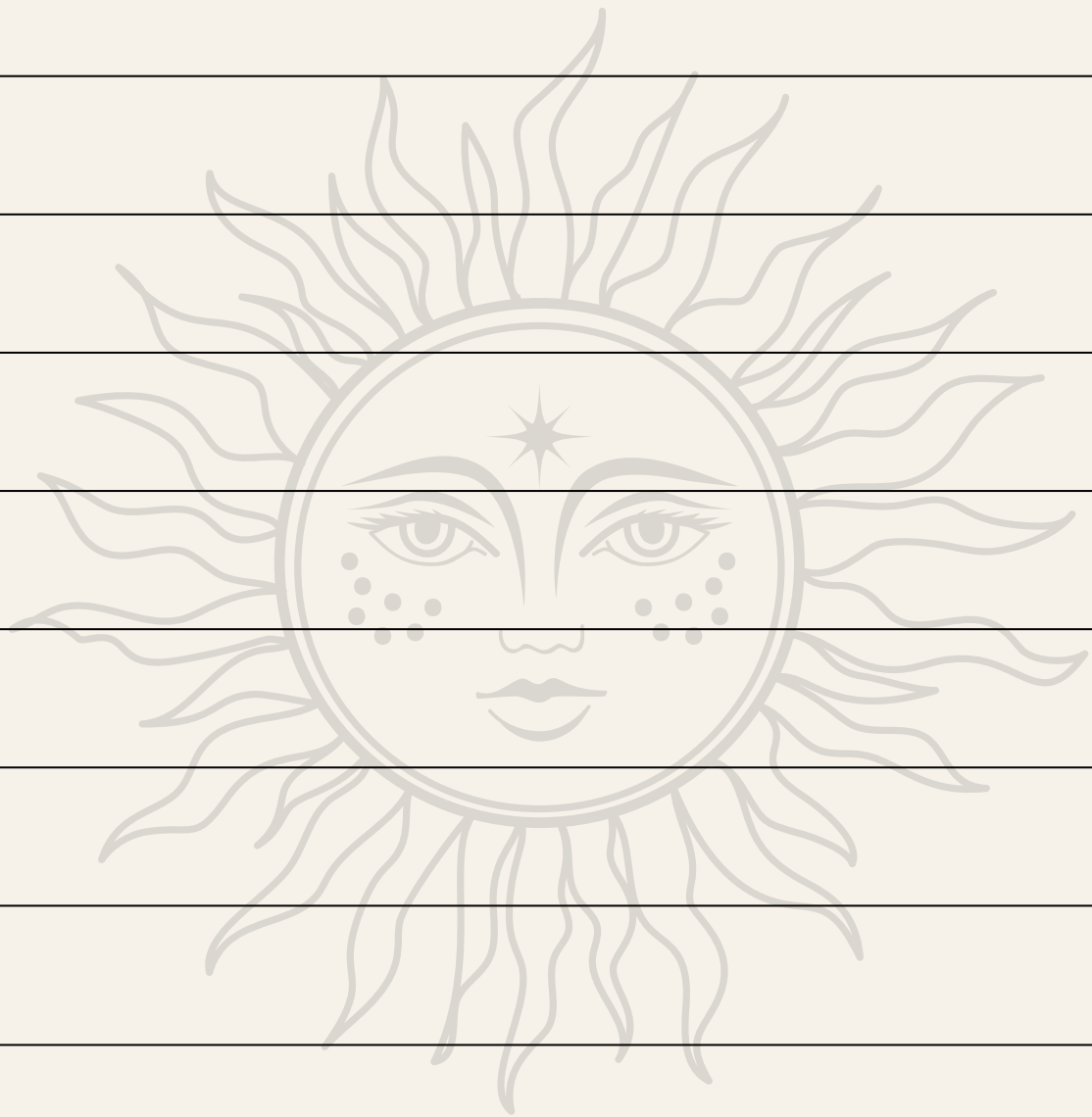


Und? Wie fühlt sich der Satz an?



Was macht dein gefundener Satz gerade mit dir? Was kommen für Bilder, Gedanken oder Gefühle? Es kann sein, dass du dabei weinen musst. Keine Sorge, so etwas zeigt nur, dass du den richtigen Punkt getroffen hast, und durch den Satz etwas in Bewegung kommt. Das ist wundervoll, da es der Beginn der Veränderung und Heilung ist.

DEINE AFFIRMATIONEN



2. Kapitel Selbstliebe: Dich selbst wieder stärken

Tipp 4. Rede immer liebevoll mit dir selbst



Selbstkritik und Zweifel sind bei Trennung oft ein großes Thema und können dein Selbstwertgefühl auch extrem erschüttern.

Arbeite aktiv daran, dich selbst zu schätzen, statt dich zu verurteilen, selber runter zu machen, abzuwerten und am Ende sogar die Verletzungen durch den Partner zu bagatellisieren, indem du Verständnis für sein Verhalten zeigst.

Sprich dir Mut zu, sei geduldig und "gnädig" mit dir!

Führe freundliche Selbstgespräche mit dir!

Versuch's auf jeden Fall; mir hat das damals WIRKLICH gut geholfen, so schräg es sich anhören und anfangs anfühlen mag. Während dieser Zwiegespräche mit mir selbst, hatte ich immer wieder bereichernde Erkenntnisse über, mich, meine Stimmung, Wünsche, Bedürfnisse, Vorstellungen von unserer Zukunft oder sonst gute Ideen. Meist fühlt es sich danach leichter und klarer an.

Und suche dir bitte ohne jede Scham professionelle Hilfe beim Therapeuten oder Coach, je nach gefühltem Belastungsgrad. Bei einem Beinbruch gehst du schließlich auch zum Profi.



Ein Coach oder auch Therapeut hilft dir, deine Gefühle richtig zu verarbeiten, deine Gedanken zu ordnen und Ziele oder Perspektiven für einen guten Neubeginn zu finden.

Ich z.B. zeige Frauen darüber hinaus, wie sie gut und gestärkt durch ihre Trennung und Scheidung gelangen. Wie sie die richtige Trennungs- und ScheidungsResilienz entwickeln, selbstbewusst werden, wissen, worauf es ankommt und so souverän für sich einstehen oder sich und ihre Kinder gekonnt verteidigen können, wenn es nötig ist.

Sie können ihre Ziele und Interessen besser realisieren, da sie insgesamt sehr gut vorbereitet, aber auch für den Notfall ausreichend wehrhaft und gewappnet sind.

Dadurch wird niemand diese Frau mehr hinters Licht führen, über den Tisch ziehen, einschüchtern oder manipulieren können.

Wenn du wissen willst, wie das geht, buche dir jetzt gleich dein unverbindliches Erstgespräch mit mir!

Klicke hier

Übungen:

- Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, die du an dir magst. oder sag´ dir Positives vor dem Spiegel.
- Bitte einen lieben Menschen, dir 5 Dinge aufzuschreiben, die er an dir schätzt.
- Schreibe jeden Tag einen Satz auf, der dich ermutigt, z. B.: „Ich verdiene es, glücklich zu sein.“ „Ich darf glücklich sein.“ „Ich bin liebenswert.“
- **Formuliere positiv:** Anstatt zu sagen: „Ich hätte es besser machen müssen“, sage dir: „Jetzt weiß ich, was ich besser machen kann.“ oder bei „Ich werde das nie schaffen“ sagst du „Ich lerne jeden Tag dazu.“ und „Ich komme Schritt für Schritt voran.“.



Impuls für schlechte Tage und bei Selbstzweifeln:



Du hast jetzt eine Sammlung positiver oder motivierender Punkte und Aspekte, die du die immer durchlesen und als SOS - Reminder nutzen kannst!!!

Tipp 5. Setze klare Grenzen

Lass nicht zu, dass dein Ex oder sonst jemand deine emotionale oder mentale Stabilität schwächen oder gefährden.

Reduziere den Kontakt mit solchen Menschen auf das absolut **Nötigste**.



Beispiel: Wenn dein Ex dich mit Nachrichten belastet, überlege, ob oder welche Kommunikation wirklich erforderlich ist. Reagiere dann nur schriftlich und sachlich, kurz; das entlastet dich deutlich und du hast zudem später "Beweise" für eure Vereinbarungen oder dein angemessenes Verhalten.



Übung:

Lerne, „**Nein**“ zu sagen. Fange klein an: Sage täglich 1x „Nein“ zu etwas, das dir gerade zu viel ist. **Ohne Rechtfertigung.**

Merke dir: NEIN ist ein GANZER Satz!

Hänge diesen Satz an verschiedenen Stellen bei dir auf, damit du ihn oft sehen kannst.

Warum? Dein Unterbewusstsein lernt ihn mit und das stärkt dich.

Tipp 6. Gönn dir kleine Freuden

Selbstliebe zeigt sich in den kleinen Dingen, die du dir gönnst. Verwöhne dich mit allem, was dir Freude macht, was dich von innen wärmt und dir guttut.



Beispiel: Ein Spaziergang in der Natur, gönne dir Blumen, Treffen mit lieben Menschen, Kino, Theater, Konzert, eine Massage oder etwas Leckeres beim Bäcker nebenan; kauf dir ein gutes Buch oder genieße einen entspannten Abend mit Kerzen und Musik.



Übung:

- Schreibe eine Liste mit 10 Dingen, die dir Freude machen und setze jede Woche mindestens eines davon um.
- Starte deine persönliche Selbstliebe-Challenge: verändere jeden Monat etwas nachhaltig, was dir zu mehr Freude oder Entspannung verhilft.

3. Kapitel: Energie und Lebensfreude zurückgewinnen

Tipp 7. Bewegung hilft, Emotionen zu verarbeiten und dich lebendig zu fühlen



Sport ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele. Durch regelmäßige Bewegung kannst du also nicht nur deine körperliche Fitness verbessern, sondern auch deine psychische Gesundheit und Lebensqualität erheblich steigern.

Sie fördert deine Fähigkeit, Herausforderungen und Rückschläge besser zu bewältigen. Körperliche Aktivität, insbesondere Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren, senken übrigens auch das allgemeine Angstniveau und fördern deine emotionale Stabilität.



Beispiel: Bewegung in Gruppen kann dir helfen, deine Einsamkeit oder Isolation zu überwinden, dich und deine Energie wieder mehr zu spüren, deine Lebensfreude und Lebensqualität zu steigern.



Übungen:

- Probiere eine neue Sportart aus, die dir Spaß macht, z. B. Inlinern, Tanzen, Pilates, Bauchtanz, Rudern Volleyball, Tennis oder Zumba.
- Nimm an einer Fitness Challenge teil; im Internet und auf Social Media gibt es die verschiedensten Programme
- Am besten mit einer Freundin, dann macht es doppelt so viel Spaß.



Tipp 8. Achte auf gesunde Ernährung

Oft total unterschätzt:

Was du isst, hat direkten Einfluss auf deine Stimmung. Eine gesunde Ernährung hat einen signifikanten Einfluss auf die psychische Gesundheit und kann dir dabei helfen, Symptome von Angst und Depression zu lindern.



Nach einer Trennung neigen wir oft dazu, uns mit ungesunden Snacks zu trösten – oder gar nichts zu essen. Beides ist nicht gut. Versuche lieber viele kleine, gesunde Mahlzeiten zu essen.

Und natürlich: Naschen & Genießen sind erwünscht...denn beides macht dich glücklich...aber eben in normalem Rahmen.



Tipp:

Es gibt viele Lebensmittel, die durch ihre Nährstoffe stimmungsaufhellend wirken und gegen Depressionen helfen können.

Hier sind einige der besten für deine Einkaufsliste:

1. Omega-3-reiche Lebensmittel (gut für Gehirn und Stimmung) Fettreiche Fische: Lachs, Makrele, Hering, Sardinen,



2. Lebensmittel mit Tryptophan

(Vorstufe vom "Glückshormon")

- Eier
- Käse & Joghurt
- Nüsse & Samen
- Putenfleisch

3. Dunkle Schokolade mind. 70 %

Kakaoanteil (fördert Endorphine & Serotonin)

4. Komplexe Kohlenhydrate

(stabilisieren den Blutzucker und die Stimmung)

- Haferflocken
- Vollkornprodukte
- Süßkartoffeln

5. Magnesiumreiche Produkte

(reduzieren Stress & fördern Entspannung)

- Spinat
- Kürbiskerne
- Bananen
- Mandeln



6. Vitamin-D-Quellen

- Fetter Fisch (Lachs, Thunfisch)
- Eier
- Pilze

Google mal nach Rezepten zu depressiven Verstimmungen. ...es gibt tolle Gerichte, die dir wirklich gut helfen können.

7. Probiotische Lebensmittel

(gesunde Darmflora beeinflusst die Stimmung)

- Joghurt
- Sauerkraut & Kimchi
- Kefir

8. Grünes Blattgemüse (fördert mentale Gesundheit)

- Spinat
- Grünkohl
- Brokkoli

9. Beeren (Antioxidantien für den Schutz der Gehirnzellen)

- Blaubeeren
- Himbeeren
- Erdbeeren

10. Grüner Tee (L-Theanin, beruhigt und verbessert die Konzentration)

Diese Lebensmittel allein sind natürlich kein Ersatz für eine professionelle Behandlung bei depressiven Verstimmungen, aber sie können nachgewiesener Maßen deine Stimmung positiv beeinflussen und zur emotionalen Stabilität beitragen.



Tipp 9. Probiere etwas Neues aus

Ein neues Hobby oder eine neu erlernte Fähigkeit schenken dir nicht nur Abwechslung, sondern auch Erfolgserlebnisse. Du lenkst den Fokus weg von den belastenden Gefühlen und kannst so dein Gedankenkarussell stoppen.



Ein neues Hobby nach einer Trennung ist also nicht nur ein Zeitvertreib, sondern ein kraftvolles Werkzeug, um dich selbst neu zu entdecken, andere Perspektiven einzunehmen, neue soziale Verbindungen aufzubauen und deinen emotionalen Heilungsprozess zu unterstützen.



Beispiel: Vielleicht wolltest du schon immer malen, singen, fotografieren, töpfern, nähen oder ein Instrument lernen?

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt dafür. Denn bei solchen Tätigkeiten konzentrierst du dich voll auf dich, deinen Körper, deine Hände, bestimmte Gegenstände, die Umwelt und Farben – der Kopf bekommt eine Pause von Grübeleien, wird frei und weit. Du bist entspannt im Flow!

Übung:

- Suche nach einem Online-Workshop oder Online-Kurs und melde dich an. Oder gehe zur regionalen vhs. und suche nach passenden, regionalen Veranstaltungen. Frage eine Freundin, ob sie dich begleitet.
- Triff dich mit einer Freundin und folge einem Hobby zu Hause. Gemeinsam macht das noch mal so viel Spaß.



4. Kapitel : Neue Perspektiven entwickeln

Tipp 10. Visualisiere dein neues Leben

Wahrscheinlich fühlst du dich derzeit orientierungslos, blockiert und ohne Perspektive für die Zukunft. Die schlimmsten **Fehler, die du bereuen wirst**, sind jetzt aber:

- mangelnde Klarheit über die Ziele
- keine entsprechenden Entscheidungen zu treffen.





Beispiel: Stelle dir vor, wie dein Alltag in einem Jahr aussehen könnte.

Frage dich:

- Wo lebe ich?
- Was mache ich beruflich?
- Wie fühlst du dich?
- Schreibe alles in dein Tagebuch.

Übung:

Mache dir dein „Vision Board“: Schneide Bilder und Worte aus Zeitschriften aus, die zu deiner idealen Zukunft passen, und gestalte eine bunte und vielseitige, motivierende Collage.

Hier siehst du meine Collage aus dem Jahr 2015; noch immer hängt sie in meiner Wohnung und erinnert mich jeden Tag daran, wie mein Weg begonnen hat, was ich alles in den letzten Jahren gestemmt habe und was mir wirklich wichtig ist.



Tipp 11. Lerne aus der Vergangenheit

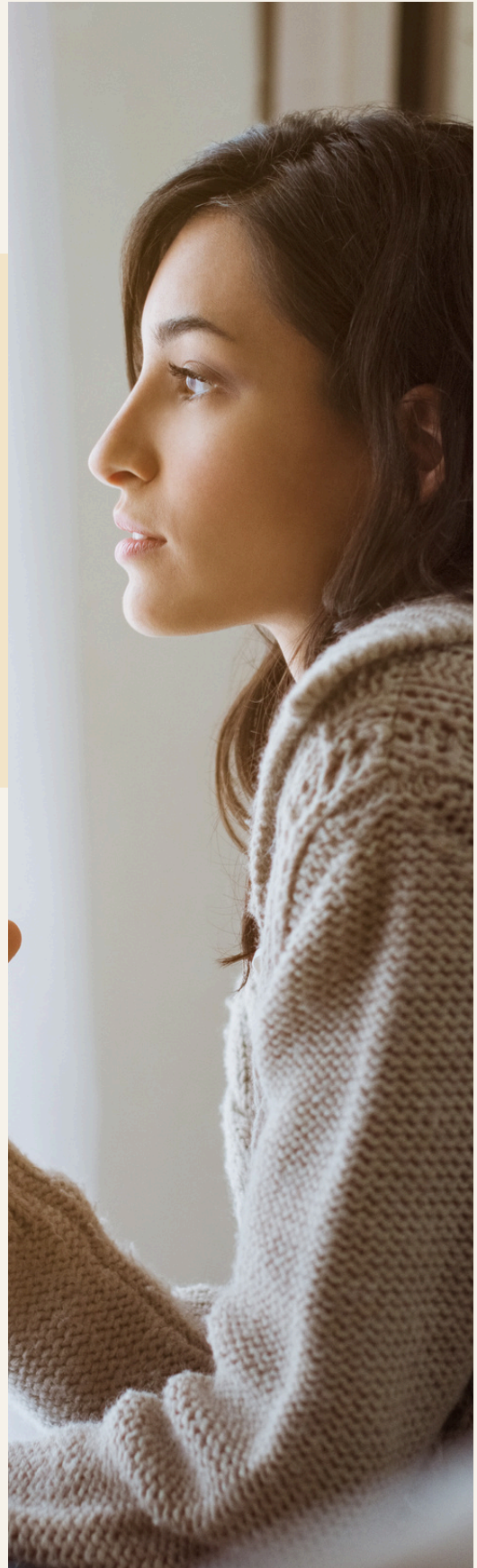
Reflektiere deine Beziehung, deine Ehe möglichst sachlich, ohne dich oder deinen Ex zu verurteilen oder etwas zu bagatellisieren.

Frage dich:

- Was war gut?
- Was nicht?
- Was habe ich gelernt?
- Was möchtest ich in Zukunft anders machen?
- Was würde ich wieder genauso machen?

Übung:

- Schreibe zu jeder Frage drei Punkte auf.
- Schreibe alles Negative auf ein Toilettenpapier und spüle es im WC anschließen runter.
- Am besten mit den Worten: "Das ist Vergangenheit, also weg damit/mit dem Mist!"
- Für das Gute lobe dich.
- Sei stolz auf das, was du bereits geschafft oder überstanden hast.



Tipp 12. Umgib dich oft mit positiven Menschen

Aktuell ist es für dich wichtig, dich nur mit Menschen zu umgeben, die dir guttun.

Sie sind aktuell unverzichtbar, da positive Menschen dich emotional auffangen, aufbauen, dir helfen, beistehen, Halt geben oder mehr Zuversicht schenken können. Sie werden dir außerdem oft wichtige Impulse für eine neue Perspektive geben können, da sie durch ihre Erfahrungen auch ganz anders auf deine Themen blicken.



Sie wirken wie ein Anker, der dich stabilisiert, während du dich auf den Weg zu einem neuen Kapitel in deinem Leben aufmachst. Vermeide den Kontakt zu negativen Menschen.

Hilfreich ist auch der Kontakt und ein Betroffenen-Netzwerk oder zu Frauen, die ihre Trennung gut gemeistert haben. Sie können viele gute Tipps oder auch Informationen geben.



5. Kapitel: Co-Parenting und Neuanfang



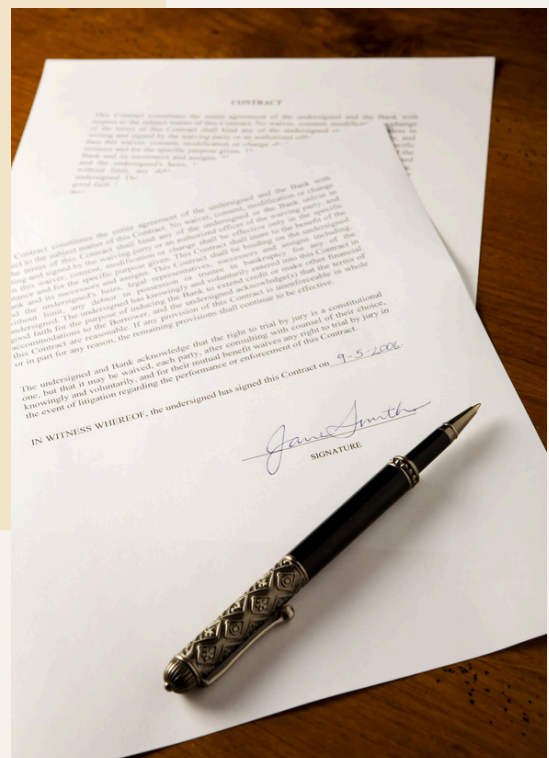
Tipp 13. Entwickle eine Co-Parenting-Strategie

Wenn Kinder im Spiel sind, ist es leider unvermeidbar und noch lange Zeit erforderlich, trotz aller Differenzen mit dem Ex-Partner zu kommunizieren. Beschränke dich dennoch zu deinem eigenen, emotionalen und mentalen Schutz auf die wichtigsten Dinge.

Erfahrungsgemäß kommt es hier in den meisten Fällen zu starken Konflikten.

Tipp:

- Kommuniziere sachlich und fokussiere dich auf das Wohl der Kinder.
- Behalte dich dennoch mit deinen Bedürfnissen im Auge.
- Lass dich nicht provozieren, bleib souverän.
- Absprachen nur schriftlich! (so hast du im Bestreitensfall vor Gericht sehr gute Beweise)
- So viel Kontakt wie nötig, so wenig wie möglich darf jetzt deine Regel sein.



Tipp 14. Wage kleine Schritte in den Neuanfang

Ein Neuanfang kann sehr gewaltig und einschüchternd wirken. Deshalb beginne mit kleinen Veränderungen, die dir guttun, die wichtig sind oder/und die du möglichst einfach in deinem neuen Alltag umsetzen kannst.

Beispiel: Ziehe in eine andere Wohnung, streiche die Möbel neu, hänge andere Bilder und Gardinen auf, mache etwas, was du in deiner Partnerschaft schon immer tun wolltest, aber wegen deines Ex nicht umgesetzt hast. Kauf dir z.B. das Kleid, das du damals unbedingt haben wolltest, das er aber ganz scheußlich fand. Koche anders. Mach, was dir in den Sinn kommt...sei mutig!

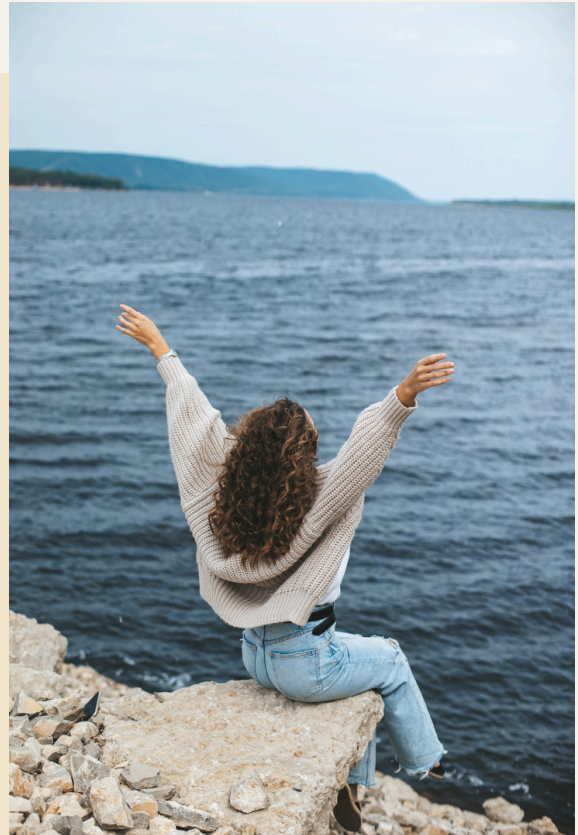
Übung:

Notiere in der ersten Woche 3 bis 5 kleine Veränderungen, und Verhalten, die du in den nächsten zwei Monaten auch konsequent umsetzen möchtest.



Tipp 15. Vertraue auf deine Stärke

Auch wenn du dich jetzt noch oft sehr zerbrechlich oder unsicher fühlst, erinnere dich daran: Du hast in deinem Leben bereits etliche und auch verschiedene Herausforderungen oder viele schwierige Situationen gut überstanden, vielleicht sogar gemeistert – und du kannst es jetzt wieder schaffen.



- **Impulse:**

- Schreibe eine Liste, was du schon alles überstanden oder gut hinbekommen hast.
- Lies Geschichten von anderen Frauen, die ihre Trennungen gemeistert haben oder suche dir ein inspirierendes Buch.
- Was würde dir dein Superheld als nächstes raten?
- Schau nach einer Weiterbildung und werde finanziell unabhängig.

Abschließende Worte

Liebe Leserin,

eine Trennung mag sich anfühlen wie das Ende – aber sie kann auch ein Anfang sein und sogar “Geschenke” bereithalten. Eines ist sie aber ganz sicher: eine große Herausforderung.



Indem du dich selbst stärkst, deine Ziele bedürfnisgerecht neu definierst und erste, kleine, praktische Schritte mit der richtigen Unterstützung unternimmst, kannst du die Trennung als Startpunkt für etwas Positives nutzen. Gönn dir Zeit, sei geduldig, gnädig und rücksichtsvoll mit dir.

Vertraue darauf, dass dich die derzeitige, schwierige Lebensphase und die erforderlichen, darauf folgenden Veränderungsprozesse zu einer stärkeren und glücklicheren Version deiner selbst führen werden.

Es wird sicherlich nicht immer leicht sein, aber **glaube mir**: Du bist so viel stärker, als du denkst. Du entdeckst in dieser Zeit neue Potentiale und Kompetenzen in dir, von denen du nie etwas geahnt hast. Ich habe es erlebt und fast alle meiner Ladys erkennen genau das auch während unserer Zusammenarbeit bei sich. Auch du wirst es schaffen, dir eine gute, sichere und erfüllte Zukunft aufzubauen.

Vertraue dir und glaube auch du an dich!



Eines Tages oder „Tag Eins“? Nur du entscheidest...

Nimm deine Zukunft jetzt in die Hand;
finde dich wieder, werde glücklich und unabhängig.
Lass uns gemeinsam den Weg in deine erfüllte Zukunft
starten...

Vereinbare jetzt ein kostenfreies Orientierungsgespräch mit
mir und wir schauen gemeinsam, wo du gerade stehst, was
deine aktuellen Herausforderungen sind und welche
Richtung du dir vorstellst. Ich freue mich auf dich.

LASS UNS SPRECHEN

Folge mir gerne auf Instagram:
[@susanne_schilling_coaching](https://www.instagram.com/susanne_schilling_coaching)



Copyright-Hinweis:

© 2025 Susanne Schilling. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Workbook, einschließlich aller Texte, Inhalte, Grafiken und Gestaltungselemente, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung oder Weitergabe – egal in welcher Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Susanne Schilling nicht gestattet. Persönliche Notizen und das Ausfüllen des Workbooks für den eigenen Gebrauch sind selbstverständlich erlaubt. Jede kommerzielle Nutzung, insbesondere die Weitergabe an Dritte oder der Verkauf von Inhalten, ist untersagt. Rechtliche Schritte bleiben vorbehalten.

Haftungsausschluss:

Dieses Workbook dient der persönlichen Reflektion und Unterstützung in Trennungs- und Scheidungssituationen. Es ersetzt keine juristische, psychologische oder therapeutische Beratung. Die Inhalte wurden sorgfältig zusammengestellt, jedoch wird keine Garantie für Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität übernommen. Die Anwendung der Inhalte erfolgt eigenverantwortlich. Bei rechtlichen, finanziellen oder psychologischen Fragen wird empfohlen, sich an die entsprechenden Experten/innen zu wenden. Insbesondere für eine rechtsverbindliche Einschätzung deiner konkreten Situation wende dich bitte an eine Rechtsanwältin oder einen Rechtsanwalt. Dieses Dokument wurde mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz erstellt.

Grafiken, Bilder: Canva, Pixabay

Impressum

Kontakt:

Susanne Schilling

Kramerstr. 13

87700 Memmingen

Tel.: 08331/6909465

Mobil: 0176/34325901

Website: www.susanne-schilling-coaching.de

E-Mail: mail@susanne-schilling-coaching.de

