

LAURA HOFFMANN

Und
plötzlich
ist
Schluss



Überwinde liebevoll deine Trennung
und heile dein Herz –

Das Buch zum Trennung verarbeiten

LAURA HOFFMANN

Und
plötzlich
ist
Schluss



Überwinde liebevoll deine Trennung
und heile dein Herz –
Das Buch zum Trennung verarbeiten

Laura Hoffmann

Und plötzlich ist Schluss

**Überwinde liebevoll deine Trennung
und heile dein Herz - Das Buch zum
Trennung überwinden**

BookRix GmbH & Co. KG
80331 München

Impressum

Impressum

Deutschsprachige Erstausgabe Juli 2021

Copyright © 2021 Laura Hoffmann

Imprint: 100 Bücher

Maximilian Lemke Wolf Thomas Rackwitz GbR (100Bucher
GbR) | Laimer Platz 1a | 80689 München

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des
Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere
für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.

Covergestaltung: Katharina Netolitzky, [www.katharina-
netolitzky.com](http://www.katharina-netolitzky.com)

Lektorat: Tina Müller

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitende Worte

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
eine Trennung kann mit viel Schmerz behaftet sein. Oft haben wir bei einer Trennung das Gefühl, dass wir nicht mehr weitermachen können. Es fühlt sich so an, als würde uns der Boden unter den Füßen weggezogen. Wir fühlen uns allein und einsam und wissen oft nicht, wie wir damit umgehen sollen.

Weil wir aus eigener Erfahrung wissen, wie sich eine Trennung anfühlt, wollen wir Ihnen mit diesem Ratgeber ein Werk an die Hand geben, welches Ihnen in schwierigen Momenten zur Seite steht und Ihnen zeigt, wie Sie mit einer Trennung umgehen.

Sie werden viel Informationen darüber finden, welche Dinge Sie im Außen tun können. Sie werden jedoch auch sehr viel Wissen finden, welches Ihnen zeigt, wie Sie mit Ihren Gefühlen in einer so schwierigen Phase umgehen. Denn eines ist klar: Wenn Sie Ihre Gefühle fühlen und akzeptieren können, dann erst werden Sie Ihre Trennung überwinden.

Dieses Buch liefert Ihnen viele Passagen zum Mitarbeiten. Bitte nutzen Sie diese, damit Sie schnell wieder in Ihr eigentliches Leben kommen.

Sollten Sie Anregungen oder Ergänzungen haben, dann schreiben Sie uns gerne an:

hi@100buecher.com

Herzlichst Ihr
100Bücher-Team

1.1 Ein paar Mut machende Worte

Ende und Anfang

Es fühlt sich wie das Ende an. Egal, ob du dich wie allein gelassen auf weiter Flur oder vor dem Trümmerhaufen deines bisherigen Lebens stehst: Die Gefühle, die dich nach einer Trennung heimsuchen, decken meist die ganze Bandbreite an Emotionen ab, die unser Herz zu bieten hat. Angst, Trauer und Zweifel stehen dabei sicher ganz oben auf deiner täglichen Liste. Neben dem Gefühlschaos läuft aber auch das Kopfkino auf Hochtouren. Du wirst dich häufig fragen, was schiefgelaufen ist, was du falsch gemacht oder besser hättest machen können. Nebenbei musst du wahrscheinlich auch noch irgendwie versuchen, den Alltag zu bewältigen. Und: Das ist gut so. Das Leben geht nämlich unbeirrt weiter und kümmert sich nicht darum, dass du deines gerade am Ende siehst. Das mag dir grausam erscheinen, ist aber ein erster wichtiger Schritt in Richtung Heilung. Denn: Was sich wie das Ende anfühlt, ist in Wahrheit der Anfang eines neuen Lebensabschnitts.

Eine Trennung ist immer mit vielen Unsicherheiten verbunden. Egal, ob sie letztendlich von dir ausging, du die Entscheidung mitgetragen hast oder ohne Vorwarnung verlassen wurdest: Eben noch zu zweit und plötzlich allein ist schon ein Perspektivenwechsel, den es erst einmal zu verdauen gilt. Die Situation ist ein wenig vergleichbar mit dem ersten Sprung vom 10 Meter-Turm im Schwimmbad. Es spricht nichts dagegen, dort oben so lange auszuharren, wie du willst. Vielleicht besteht sogar die Möglichkeit, einfach wieder umzukehren und zu vergessen, was du wolltest. Aber du weißt, dass es Gründe hat, warum du hier und heute hier stehst. Deine Intuition sagt dir klar und deutlich, dass es Zeit ist, den Sprung zu wagen. Eine Trennung ist niemals ein leichtfertiger Schritt. Allerdings wäre die Alternative, in einer

Beziehung zu bleiben, die dich unglücklich macht, die dein Leben beschneidet oder dir keinerlei Perspektive für die Zukunft bietet. Am 10 Meter-Turm hast du nun hinter dir das alte Leben, vor dir eine Aussicht, die beängstigend, aber auch herausfordernd und neu ist. Wenn du dein Leben nicht mit all seinen Möglichkeiten verpassen willst, die es dir – auch und vor allem in der Liebe – noch zu bieten hat, ist springen die einzig richtige Entscheidung.

Du hast alles, was du brauchst

Um zu wissen, wo die Zukunft für dich hingehen wird, wirf einen kurzen Blick über die Schulter in deine Vergangenheit. Welche Ziele hast du bis jetzt erreichen können? Welchen Herausforderungen hast du dich erfolgreich gestellt? Was benötigst du nun, um den Sprung ins kalte Wasser zu wagen? Vielleicht hast du Menschen um dich, auf die du bauen kannst. Manche werden dich aufmuntern, andere werden dich eher an deiner Entscheidung zweifeln lassen. Höre auf dein Gefühl und folge deiner Intuition. Sie sind die wichtigsten Begleiter und weisesten Ratgeber, die du im Leben hast. Denke immer daran: Du bekommst im Leben nicht immer das, was du möchtest. Aber du bekommst immer das, was du brauchst. Wenn diese Beziehung nicht geklappt hat, dann deswegen, weil du etwas Besseres verdienst. Glaube an diesen Grundsatz, und alles wird gut!

1.2 Wie dir dieses Buch helfen kann

Dieses Buch ist ein bisschen wie eine Straßenkarte oder ein Navigationssystem zu verstehen. Sie nimmt dir den Weg nicht ab, den du gehen musst, aber sie geleitet dich sicher und zeigt dir die besten Routen auf. Auch wenn es dir in der Anfangsphase einer Trennung so vorkommt: Du bist nicht der einzige Mensch auf der Welt, der diesen Schmerz und diese Achterbahn der Gefühle gerade durchmacht. Wenn es dir hilft, suche dir Gleichgesinnte und Leidensgenoss*innen, mit denen du deine Gedanken und Gefühle ein wenig austauschen kannst. Du wirst aber auch in diesem Buch eine kompakte Anleitung finden, wie du die Trennung am besten verstehen, verarbeiten und bewältigen kannst.

Eine Trennung verstehen

Wie erklärt man das Unbegreifliche? Es gibt viele Methoden, Gefühle erklären zu wollen. Es hängt allein von jedem Menschen selbst ab, ob und wie sehr der Verstand ihm dabei helfen kann, sein gebrochenes Herz zu heilen. Allerdings kommt dem Verständnis hier sehr wohl eine große Bedeutung zu. Stell dir die Situation wie einen Unfall vor. Du wirst wissen wollen, wie der Unfallhergang war und wer letztendlich daran Schuld hatte. Die Schuldfrage stellt sich natürlich auch im Fall von Trennungen. Sie wird dich aber – so viel sei schon verraten – nicht wirklich weiterbringen oder dazu beitragen, dass du dich besser fühlst. Zu einer Beziehung gehören immer zwei. 100 Prozent aller Scheidungen beginnen mit einer Ehe. Aber das Verstehen, was passiert ist, kann dir maßgeblich dabei helfen, es emotional und rational zu verarbeiten. Dazu braucht es einiges an Überwindung und Mut. Aber weder unser Verstand noch unser Herz können Dinge ungeklärt einfach so gut sein lassen. Auf dem Weg dorthin wirst du

auch viel über dich selbst lernen. Das kann ein Vorteil für die Zukunft sein, wird dich aber vielleicht auch mit der einen oder unangenehmen Wahrheit konfrontieren. Freu dich auf dieses Kennenlernen mit dir selbst, schließlich bist du die Person in deinem Leben, mit der du immer die wichtigste und intensivste Beziehung haben wirst.

Fünf Schritte in ein neues Leben

Wie jede lange Reise beginnt auch diese mit einem ersten Schritt. Das Buch zeigt dir gleich die ersten fünf auf, die dich aus deinem Trennungstief in die Zukunft holen – wenn du es zulässt! Betrachte deine aktuelle Situation wie ein Puzzle mit 5.000 Teilen, das achtlos hin gekippt vor dir auf dem Tisch liegt. Ein einziges Chaos, aber es zusammen zu bauen ist der einzige Weg, daraus ein Bild zu erschaffen. Im ersten Moment wirst du nicht wissen, wo du anfangen sollst. Dieses Buch hilft dir in fünf Schritten, die Ecken zu finden, den Rand zu definieren und dich schließlich Stück für Stück zum Gesamtbild deines neuen Lebens zu geleiten. Am Ende wirst du stolz einen Blick darauf werfen und dich beglückwünschen können. Den Mut, neu zu beginnen und eine bequeme, wenn auch nicht erfüllende Lebenslage hinter sich zu lassen, hat tatsächlich nicht jeder.

1.3 Du bist nicht alleine

Die Statistik spricht für dich

Die Zahl der Ehescheidungen lag in Deutschland im Jahr 2019 bei 35,8 Prozent. Mehr als ein Drittel aller Ehen wurde demnach geschieden. Besonders interessant dabei: Auch Paare, die schon lange den Weg durchs Leben gemeinsam unternommen haben, trennten sich noch. In 17,3 Prozent der geschiedenen Ehen waren die Paare bereits seit mindestens 25 Jahren verheiratet. Und das sind lediglich die Ehen, welche statistisch erfasst werden. Die geschätzte Zahl von Trennungen bei Paaren, die nicht verheiratet waren, lag für Deutschland im selben Jahr bei 40,82 Prozent. Es ist also davon auszugehen, dass weit mehr als 50 Prozent der Beziehungen getrennt werden. Mit einer Trennung konfrontiert ist also mehr als die Hälfte der Bevölkerung. Welche Dramen und Seelenqualen diesen Entscheidungen vorausgehen, kann man nur erahnen. Tatsache ist jedoch: Eine Trennung scheint – zumindest statistisch betrachtet – eher die Regel zu sein als die Ausnahme.

Wie viele Beziehungen sind uns beschert?

Eine Online-Partnervermittlung fand im Zuge einer Befragung ihrer Mitglieder heraus, dass wir Deutschen im Durchschnitt 3,4 Beziehungen im Leben eingehen. Über 50 Prozent der Befragten gaben an, zwischen zwei und vier Beziehungen in ihrem Leben gehabt zu haben. Das spricht zum einen natürlich sehr für uns: Wir bleiben unseren Partner*innen demnach überdurchschnittlich lange treu und geben nicht allzu schnell auf, wenn es mal nicht mehr ganz so rund läuft. Allerdings ist diese Zahl auch nicht in Stein gemeißelt. Falls du dich im Moment am Ende von Beziehung Nummer 3 wiederfindest, bedeutet dies nicht zwangsläufig, dass dein Kontingent an Romantik und Liebe erschöpft ist.