



# Die 7 Phasen des Los- lassens

Wie Sie aus Trennungen  
gestärkt hervorgehen

**mvg**verlag 

Dorothea Behrmann





Die **7**  
**Phasen**  
des  
**Los-**  
**lassens**

Dorothea Behrmann





Die **7**  
**Phasen**  
des  
**Los-**  
**lassens**

Wie Sie aus Trennungen  
gestärkt hervorgehen

Dorothea Behrmann

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ariane Novel

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: Net Vector/Shutterstock.com

Satz: abavo GmbH, Buchloe

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0482-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-871-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-872-1



**Wir produzieren  
nachhaltig**

[www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

<b>EINLEITUNG</b> . . . . .	11
<b>DIE 7 PHASEN DES LOSLASSENS</b> . . . . .	15
Ist dieser Ansatz auch etwas für mich? . . . . .	17
SOS: Wann Sie Hilfe in Anspruch nehmen sollten . . . . .	18
Wie Sie das Buch nutzen können . . . . .	19
Maria, Petra und Jan . . . . .	21
<b>GEHEN ODER BLEIBEN: AUF DER SUCHE NACH DER RICHTIGEN ENTSCHEIDUNG</b> . . . . .	24
Sprechen Sie vor einer Trennung mit Ihrem/-r Partner*in . . . . .	28
Der Kinder wegen ... . . . . .	31
Ungesunde Beziehungen sollten beendet werden . . . . .	32
<b>PHASE 1: DEN SCHOCK DER TRENnung ÜBERWINDEN</b> . . . . .	34
Richtig Schluss machen: Die Würde des Partners ist unantastbar! . . . . .	35

Wenn es eine neue Liebe gibt . . . . .	37
Game over! . . . . .	39
Eine Trennung, zwei Geschichten: vom »Verlassen« und »Verlassenwerden« . . . . .	40
Sich Hilfe holen . . . . .	45
Wenn gar nichts mehr geht . . . . .	46
Schnelle Übung zur Selbstregulierung nach Peter Levine . . . . .	47
Die erste Zeit ist die schwerste: Probieren Sie es mit einer Miniroutine . . . . .	48
Bewegung tut gut! . . . . .	49
Selbstfürsorge . . . . .	50

## **PHASE 2:**

### **EINEN UMGANG MIT NEGATIVEN EMOTIONEN**

<b>FINDEN</b> . . . . .	53
Über Gefühle . . . . .	54
Was fühle ich eigentlich? . . . . .	56
Wut, Trauer, Hilflosigkeit: Die wichtigsten Gefühle bei einer Trennung . . . . .	63

## **PHASE 3:**

### **RAUS AUS DER OPFERROLLE!**

<b>SO KOMMEN SIE WIEDER IN IHRE KRAFT</b> . . . . .	78
Das Gespräch mit den Kindern . . . . .	79
Existenzängste: Was wird aus den Kindern, dem Haus, dem Hund? . . . . .	81
Liebesentzug wirkt wie ein Drogenentzug . . . . .	86
Die Frage nach dem »Warum«: Ihre Paar-Choreografie in der Retrospektive . . . . .	90

**PHASE 4:****AUS ALTEN MUSTERN AUSBRECHEN . . . . . 104**

Was hat die Beziehung sabotiert? Ein Blick zurück in Ihre Geschichte . . . . .	105
Alte Wunden heilen . . . . .	117
Unser Notfallprogramm: Kampf- oder Fluchtreaktion . . . . .	120
Alte Wunden, neue Muster . . . . .	121
Was gibt es Neues zu lernen? . . . . .	129

**PHASE 5:****DAS GUTE BEWAHREN . . . . . 132**

Überprüfen Sie Ihre Glaubenssätze über Trennung und Scheidung . . . . .	133
Was ist noch offen? Unausgesprochenes aussprechen . . . . .	136
Der Umgang mit der Kränkung . . . . .	138
Der Umgang mit der/dem »Neue*n« . . . . .	140
Das Gute wertschätzen: Wofür bin ich dankbar? . . . . .	148
Die Macht der Vergebung . . . . .	150
Die Schuldfrage . . . . .	154

**PHASE 6:****DEN ABSCHIED GESTALTEN . . . . . 156**

Einen würdigen Abschied gestalten . . . . .	156
On-off-Beziehungen: »Nicht mit dir und nicht ohne dich« . . . . .	162
Mögliche Konsequenzen einer nicht verarbeiteten Trennung . . . . .	166
Wenn ein friedliches Ende nicht möglich ist . . . . .	168
Eltern trennen sich nie . . . . .	169

Meine Freund*innen, deine Freund*innen . . . . .	172
Der Worst Case: Kindesentfremdung nach Trennung . . . . .	173
Das Geschäft mit Trennung und Scheidung . . . . .	179

## **PHASE 7:**

### **EINEN NEUANFANG WAGEN . . . . . 181**

Der Raum dazwischen . . . . .	182
Wann bin ich bereit für eine neue Beziehung? . . . . .	187
Grey Divorce: Neuanfang nach der Silberhochzeit . . . . .	191
Patchworkfamilie: So klappt's! . . . . .	193
Der Trennung einen Sinn geben . . . . .	200
Loslassen aus Sicht des Yoga . . . . .	202

### **NACHWORT . . . . . 208**

### **DANKE! . . . . . 210**

### **INFOTEIL . . . . . 212**

Hilfsangebote . . . . .	212
Buch- und Podcastempfehlungen . . . . .	215

### **ÜBER DIE AUTORIN . . . . . 219**

*FÜR RALF*



# EINLEITUNG

»Frau Behrmann, wie kommt eine Paartherapeutin auf die Idee, sich auf Trennungen zu spezialisieren?« Diese Frage wird mir oft gestellt. Als ich sieben Jahre alt war, haben sich meine eigenen Eltern sehr unschön getrennt. Das war schrecklich für mich, ich saß immer zwischen den Stühlen und hatte das Gefühl, mich für einen entscheiden zu müssen. Leider war damals die Rechtsprechung noch nicht so weit fortgeschritten und das gemeinsame Sorgerecht existierte nicht. Auch beruflich beschäftigte mich das Thema Beziehung und Partnerschaft, sodass ich mich nach meiner Ausbildung zur Gestalttherapeutin zur systemischen Paar- und Familientherapeutin ausbilden ließ. Meine Mission war glasklar: »Alle Paare müssen gerettet werden.« Und wer kam zu mir in die Praxis? Paare, bei denen nichts mehr ging, sich einer innerlich schon längst verabschiedet hatte und kein liebevoller Blick mehr ausgetauscht wurde. Es gibt zwar ein paar Interventionen aus der Paartherapie, aber ganz spezifische Arbeitsweisen für die emotionale Begleitung von Trennungen habe ich nur in den USA gefunden, also ließ ich mich dort als Trennungcoach fortbilden. Seitdem begleite ich Menschen dabei, ihre Trennung so gut und so friedlich wie möglich zu vollziehen.

Vorab möchte ich hier jedoch festhalten: Dies ist kein Buch, das für schnelle, voreilige oder überstürzte Trennungen plädiert. Es ist auch kein Buch, das Trennungen und ihre Wirkung auf uns Menschen bagatellisiert

oder beschönigt. Eine vertraute Beziehung ist für uns alle ein wichtiger Anker, sie gibt uns Halt im Leben. Beziehungen regulieren uns, sie beruhigen und beschützen uns vor den Hindernissen, Gefahren und Angriffen der täglichen Herausforderungen. Doch wir alle werden in unserem Leben immer wieder mit dem Thema Trennung konfrontiert – ob wir wollen oder nicht. Obwohl Trennungen zu unserem Leben gehören und etwas ganz Normales sind, wird das Thema in unserer Gesellschaft nach wie vor oft tabuisiert. Trennungen haben einen schlechten Ruf, ihnen haftet ein Makel an, sie werden sogar mit Scheitern und Unvermögen in Zusammenhang gebracht. Dabei führt jeder Mensch nicht nur eine, sondern mehrere bedeutsame Beziehungen und hat also auch mehr als eine Trennung durchzustehen. Mal ganz abgesehen von den vielen Trennungs- und Abschiedssituationen, denen wir uns im Laufe des Lebens stellen müssen: Ein nahestehender Mensch verstirbt, eine Freundin wendet sich plötzlich ab, der Geschäftspartner kündigt, ein Lebenstraum platzt und so weiter – auch diese Trennungen machen uns zu schaffen.

Bisher gibt es auf diesem Gebiet zu wenig Aufklärung und Anweisungen, wie man mit einer Trennung und dem dazugehörigen Trennungsschmerz zurechtkommt – weder in der Schule noch im Elternhaus lernt man einen möglichen und sinnvollen Umgang damit. Wenn eine Beziehung zu Ende geht, steht man deshalb vor einer Situation, die für die meisten von uns traumatisch ist, und man weiß nicht, wie man damit klarkommen soll. Trennungen stürzen uns in eine existenzielle Krise, die sich so anfühlt, als würde es um Leben oder Tod gehen. Unsere Biologie ist zu 100 Prozent auf Bindung ausgelegt und keinesfalls auf Trennung. Wir fühlen uns meist hilflos, verzweifelt und der Situation komplett ausgeliefert.

Kann man Selbstbestimmung, Freiheit und Würde zurückgewinnen, wenn eine ungünstige Beziehung all das beschädigt hat? Kann man nach einer Trennung wieder glücklich werden und sich neu verlieben? Ja, man kann!

Wie, das würde ich gerne mit Ihnen in diesem Buch untersuchen, das auf meiner Beratungspraxis als Trennungsscoach basiert, aber auch meine

persönlichen Erfahrungen miteinbezieht. Dieses Buch soll vor allem dazu dienen, die unvermeidlichen Momente des Schmerzes, der Verzweiflung und der Hoffnungslosigkeit zu überstehen, um die Frustrationen, Enttäuschungen und Verletzungen mit Weisheit, Geduld und Kreativität in etwas Gutes zu verwandeln: im besten Fall zu einer besseren Version Ihrer selbst.

Sie können dieses Buch als Ihren Wegbegleiter und Mutmacher durch die Trennung betrachten, mit dessen Hilfe Sie aus der Ohnmacht und Hilflosigkeit herausfinden, um wieder handlungsfähig zu werden und »als ganzer Mensch« mit geheiltem Herzen in eine (noch) bessere Zukunft zu gehen.

Um einen Umgang mit der Trennung zu finden und wieder kraftvoll in die Zukunft blicken zu können, gilt es, das Negative hinter sich zu lassen und sich dem Trennungsschmerz, der Wut und vor allem der Trauer zu stellen. Wenn wir nicht lernen, den Trennungsschmerz zuzulassen, der mit einem Verlust einer Liebe, einer Freundschaft oder auch liebgewonnenen Arbeitsstelle verbunden ist, und durch ihn hindurchzugehen, dann blockieren wir unsere Fähigkeit, uns ganz dem Leben und anderen Menschen zuzuwenden und uns wirklich auf sie einzulassen. Dazu gehört auch, sich selbst und dem Leben zu vertrauen, auch wenn dieses uns gerade übel mitspielt und es überhaupt nicht so läuft, wie wir es uns vorgestellt haben. Dieses Urvertrauen in das Leben und in uns selbst wird bei Trennungen auf eine harte Probe gestellt. Nichts ist so, wie es einmal war, wir stellen alles infrage, zweifeln an Gott, Gerechtigkeit, Fairness und manchmal auch an der Sinnhaftigkeit des Lebens. Wir wollen nicht leiden, nicht geschüttelt werden von der Trauer und dem Schmerz, und doch passiert es einfach, dass das Leben uns vor eine schier unlösbare Aufgabe wie eine Trennung stellt, damit wir gezwungen werden, unsere Komfortzone zu verlassen. Um weiterzumachen und in die Zukunft schauen zu können, brauchen wir neue Ressourcen und Fähigkeiten. So entsteht durch dieses ungewollte Ereignis eine Chance zu wachsen. Sie haben jetzt die Möglichkeit, sich dauerhaft von schädlichen, mitunter auch toxischen Beziehungsmustern oder Partner\*innen zu lösen. Und

auch die Beziehung zu Ihnen selbst können Sie verbessern, indem Sie sich im Trennungsprozess viel Aufmerksamkeit, Selbstliebe und Selbstmitgefühl schenken.

Als Person und Paartherapeutin fehlten mir bisher spezifische Umgangsweisen und ganz konkrete und praktische Anleitungen, Tools, wie man eine Trennung klug bewerkstelligen kann – nämlich mit allem, was an Gefühlen dazugehört. Diese Lücke möchte ich mit diesem Buch schließen und Ihnen viele Angebote machen, aus der Krise so zügig wie eben möglich wieder herauszukommen. Sie werden sich in den 7 Phasen des Loslassens wiederfinden, in manchen mehr, in manchen weniger, und mit den Menschen, die hier ihre Geschichte erzählen, auf die Reise durch ihre Trennung gehen.

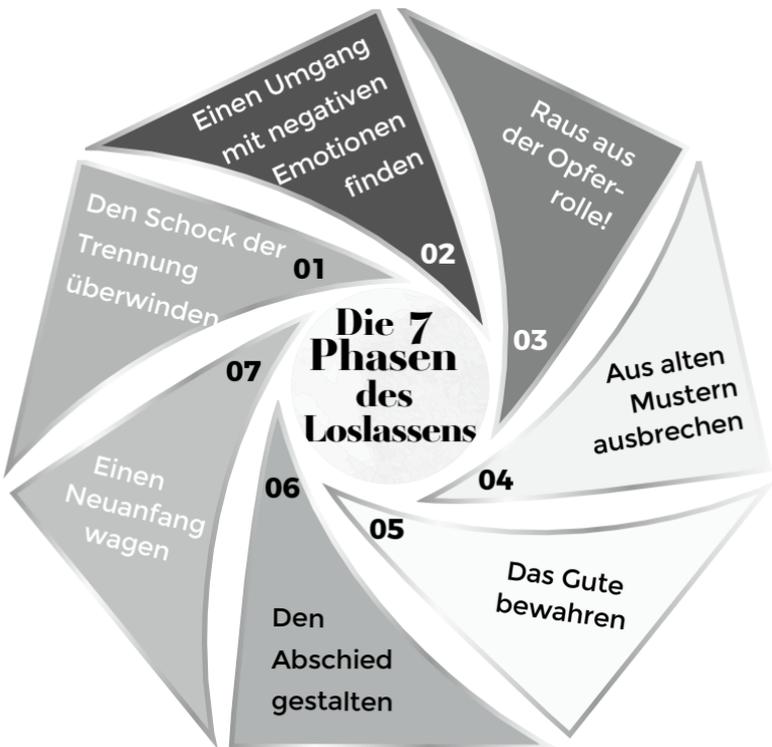
Das Ziel ist auch, dass Freund\*innen und Verwandte, vor allem aber gemeinsame Kinder, nicht in Mitleidenschaft gezogen werden und dem anderen einen guten Platz im Leben einzuräumen, sodass Sie sich am Ende wieder »frei« und »ganz« fühlen.

Das Konzept der 7 Phasen kann nicht nur in Trennungssituationen von einem/-r Partner\*in hilfreich sein, die Methode ist auf vielfältige Abschiedssituationen anwendbar, mit denen wir im Laufe unseres Lebens konfrontiert werden, und unterstützt dabei, ein gutes Ende zu finden.

# DIE 7 PHASEN DES LOSLASSENS

Wie können Sie also von dem Konzept der 7 Phasen des Loslassens profitieren? Das Ziel nach der Lektüre des Buches ist, dass Sie innerhalb kürzester Zeit nicht nur in der Lage sind, mit Ihren negativen Gefühlen so gut umzugehen, dass Sie mit Ihrem/-r ehemaligen Partner\*in eine respektvolle Beziehung eingehen können. Ganz nebenbei lernen Sie sich selbst so gut kennen, dass Sie es schaffen können, ein für alle Mal aus Ihren unbewussten und ungesunden Beziehungsmustern auszusteigen. Das führt dazu, dass Sie sich wieder vertrauen und an Sicherheit gewinnen, alte Fehler nicht zu wiederholen und Beziehungen in Zukunft entsprechend anders zu gestalten, sodass Sie wieder glücklich werden. Sie lernen in jeder Phase des Buches etwas mehr über sich, zum Beispiel, wie Sie sich in Beziehungen verhalten: mit sich selbst, Ihrem/-r Partner\*in, Ihren Freund\*innen, Kolleg\*innen, Familienangehörigen, Bekannten und so weiter. Dabei entdecken Sie fast wie ein Detektiv, welche Ihrer ganz spezifischen Verhaltensweisen Beziehungen zuträglich sind, und vor allem auch, welche ihnen schaden. Diese Verhaltensweisen sind uns oft völlig unbewusst und treten erst an die Oberfläche, wenn wir ganz genau hinschauen. Sie lernen, wie Sie mit Ihrem Trennungsschmerz so umgehen, dass er Sie nicht mehr umhaut, auffrisst und ganz aus der Bahn wirft. Und wie Sie mit überwältigenden Emotionen der Wut, Trauer und

Hilflosigkeit besser zurecht kommen, sodass Sie sich selbst und anderen keinen Schaden zufügen. Das Wichtigste ist: Sie werden sich am Ende wieder wie ein ganzer Mensch fühlen. Eine Klientin von mir schrieb mir: »Das Trennungcoaching half mir zu erkennen, wer ich war (auch warum), wer ich bin (was während einer intensiven Beziehung automatisch in Teilen verloren geht) und wer ich sein möchte. Es hilft ungemein, die Verletzung und die Schmach als Katalysator zu nutzen, Ressourcen zu entdecken und Ziele zu formulieren. Wenn ich heute doch noch weniger gute Tage erlebe, schaue ich in meine Aufzeichnungen, kann nach vorne schauen und trotz des noch steinigen Weges den positiven Mehrwert für mich daraus ziehen.«



*Die 7 Phasen des Loslassens im Überblick*

Das vorliegende Buch enthält ausgewählte Übungen aus der Gestalttherapie, der Paar- und Familientherapie sowie dem systemischen Ansatz. Darüber hinaus finden Sie auch Ansätze aus dem Achtsamkeitstraining und dem Kurzzeit-Coaching. Ein Kernstück dieses Buches sind viele praktische Übungen und Gedankenexperimente, die Sie selbst durchführen können, um aus der Verwirrung und Verzweiflung wieder in die Zuversicht und vor allem Ihre Kraft zu kommen.

## IST DIESER ANSATZ AUCH ETWAS FÜR MICH?

Das Buch ist für jeden geeignet, der gerade durch eine schmerzhaft Trennung geht. Auch wenn Ihre Trennung schon eine längere Zeit zurückliegt und Sie merken, dass Sie noch nicht darüber hinweg sind, können Sie von der Lektüre des Buches profitieren, indem Sie die Beziehung gut abschließen, auch wenn diese womöglich schlecht oder sogar sehr böse geendet hat. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Beziehung sechs Wochen, sechs Monate oder sechs Jahre gedauert hat, es ist unerheblich, ob Sie verheiratet waren oder nicht, ob Sie Kinder haben oder nicht. Es ist dabei auch nicht wichtig, ob die Beziehung gleichgeschlechtlich war und in welchem Alter sie stattgefunden hat. Auch wenn Sie nach der Trennung immer »den/die Falsche\*n« treffen oder sich gar nicht mehr richtig verlieben können, kann Ihnen das Buch wertvolle Hinweise geben, woran es liegen könnte und wie Sie wieder den/die Richtige\*n finden, falls Sie sich bereit für eine neue Beziehung fühlen. Sie werden am Ende wissen, was es für Sie so schwer macht, sich wieder auf eine/-n Partner\*in einzulassen und warum Sie eine neue Chance vielleicht selbst boykottieren. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Herz ist noch verschlossen, weil die letzte Trennung so schmerzhaft war, kann Ihnen das Buch helfen, sich selbst wieder zu vertrauen und den Mut zu fassen, in eine neue Liebe zu investieren.

Idealerweise findet Ihre ganz persönliche Arbeit mit dem Buch in Ihrem Trennungsjahr statt. So bilden Sie eine gute und solide Basis dafür,

sich später auch formal einvernehmlich auseinanderzuidividieren. Anwält\*innen und Mediator\*innen sind sehr dankbar, wenn Sie bereits im Vorfeld Ihre emotionale Arbeit zu einem großen Teil hinter sich gebracht haben. So haben Sie auch im juristischen Trennungsprozess keine hohen Kosten für Streitigkeiten über Anwält\*innen zu erwarten. Kinder profitieren natürlich auch davon, wenn Sie als Eltern an einem Strang ziehen. Das gibt ihnen viel Sicherheit, Stabilität und Vertrauen in das Leben und in ihre Bezugspersonen.

## SOS: WANN SIE HILFE IN ANSPRUCH NEHMEN SOLLTEN

Falls Sie nach einer Trennung derart verzweifelt sind, dass Sie Ihren Alltag nicht mehr bewerkstelligen können, nichts mehr essen und trinken, sich immer mehr zurückziehen oder sogar Suizidgedanken haben, dann sollten Sie unbedingt mit Ihrer/-m Hausärzt\*in sprechen oder eine entsprechende Hotline anrufen. Es kann sein, dass Sie durch eine plötzliche Trennung so traumatisiert sind, dass Sie erst einmal eine unterstützende Therapie und medikamentöse Hilfe in Anspruch nehmen sollten, die nur ein/-e Ärzt\*in oder Psychiater\*in verschreiben kann. Es ist dann erste Priorität, Sie wieder in eine Art Stabilität zu bringen. Wichtig ist, dass Sie sich Hilfe holen, wenn Sie das Gefühl haben, Sie packen es nicht. Bitte glauben Sie nicht, Sie müssten es allein schaffen. Sie würden ja auch zum Arzt gehen, wenn Sie sich das Bein brechen, und sich nicht selbst den Blinddarm herausnehmen. Zu groß ist oft die Scham, versagt zu haben, und die Angst, als psychisch krank zu gelten, wenn man sich Hilfe bei einem/-r Ärzt\*in oder Therapeut\*in sucht. Eine Trennung haut oft den Stärksten um! Es ist völlig normal, verzweifelt und am Boden zerstört zu sein. Wenn Sie Ihren Schmerz nur dadurch stillen können, indem Sie Drogen konsumieren, zu viel Alkohol trinken oder sich anderweitig betäuben, dann bietet Ihnen professionelle, ärztliche oder therapeutische Hilfe bessere Alternativen, um aus der akuten Krise herauszukommen,

sodass Sie wieder einigermaßen auf beiden Füßen stehen und Ihren Alltag bewerkstelligen können. Am Ende des Buches finden Sie im Infoteil dazu einige Hinweise, Telefonnummern und Adressen.

## WIE SIE DAS BUCH NUTZEN KÖNNEN

Das vorliegende Buch ist nicht nur zum Lesen gedacht. Es soll Ihr ständiger Wegbegleiter und Mutmacher durch Ihre Trennung sein.

### Journaling

Meine Empfehlung ist, sich ein besonders schönes Notizheft zu kaufen und einen passenden Stift dazu. In dieses Heft tragen Sie am besten täglich Ihre ganz persönlichen Gedanken und Gefühle ein. Sie können sich diesem Notizbuch/Tagebuch ganz anvertrauen, wie einem/-r guten Freund\*in und auch das erzählen, was Sie lieber vor sich und anderen verbergen möchten. Die positiven Effekte des Journalings – also des Aufschreibens von Gedanken, Gefühlen und Erkenntnissen – sind längst bewiesen, denn beim Schreiben werden diffuse Gedanken und Ängste relativiert und weichen dem eher analytischen Denken. Das tägliche Notieren Ihrer Gedanken und Empfindungen sorgt in Zeiten der inneren Unruhe für Struktur und Klarheit und reduziert zudem Ihr Stresslevel. Das wirre und chaotische Gedankenkarussell in Ihrem Kopf beruhigt sich, wenn Sie den Gefühlen einen Namen geben, sie benennen und ganz einfach aufschreiben. Auch bei der Entscheidungsfindung ist das Aufschreiben Gold wert. Dabei gibt es kein Richtig und kein Falsch. Seien Sie einfach Sie selbst und schreiben Sie das auf, was Ihnen durch den Kopf geht! Nebenbei sorgen Sie mit dem Journaling dafür, dass Sie wieder mehr das Gefühl der Selbstwirksamkeit und der Kontrolle bekommen. Auf diese Weise wird auch Ihre Zuversicht gestärkt. Sie können auch verschieden farbige Stifte benutzen, sich Passagen im Text des Buches in Ihr Journal heraus-

schreiben oder bunt markieren und sich Post-its an die Seiten kleben, die Ihnen besonders hilfreich erscheinen und an die Sie sich schnell erinnern wollen, wenn es Ihnen nicht so gut geht. Idealerweise investieren Sie täglich etwa 30 Minuten, um zu schreiben, in diesem Buch zu lesen und die Übungen durchzugehen und in Ihr Journal zu übertragen, die zu Ihrer persönlichen Situation passen. Sorgen Sie dafür, dass nur Sie Zugriff auf Ihre persönlichen Aufzeichnungen haben. Früher hatte mein Tagebuch ein Schloss – eigentlich eine gute Idee!

## Selfcare-Rituale

Mit einem täglichen Selfcare-Ritual sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden und tun sich etwas Gutes. So wie Sie es auch in einer Reha tun würden, um Ihr gebrochenes Bein wieder gesund zu pflegen. Auch dort gibt es für den Heilungsprozess tägliche Anwendungen, Physiotherapie, Massagen, und so weiter. Ein gebrochenes Herz braucht mindestens so viel Zeit und Aufmerksamkeit. Mein Tipp: Tragen Sie sich die täglichen 30 Minuten für Ihre Zeit mit sich selbst in den Kalender ein, als wäre es ein regulärer, fester Termin (so wie ein Arzttermin). Achten Sie darauf, dass Sie dann in Ruhe und ungestört sind. In den folgenden Kapiteln finden Sie immer wieder Anregungen für eine gute Selbstfürsorge. Am besten ist es, Sie gewöhnen sich gleich daran, dauerhaft jeden Tag etwas Gutes für sich zu tun.

Im Laufe dieses Buches werden Sie die Trennungsgeschichten von Maria, Petra und Jan kennenlernen – ihre Namen und Fakten wurden anonymisiert. Sie stehen stellvertretend für meine Klient\*innen, die ich in meiner Coachingpraxis in der Zeit ihrer Trennung begleiten durfte. Dabei habe ich die Themen und Herausforderungen gewählt, die am häufigsten in den Coachings angesprochen wurden, in der Hoffnung, dass Sie sich dort ebenfalls mit Ihrer Geschichte wiederfinden werden.