

SOPHIA D. ULRICH

TRENNUNG

für Ungeübte



Für Frauen, die Klarheit suchen

Ein pragmatischer Leitfaden für Kopf und Herz

Vorwort

„Trennung für Ungeübte“ – der Titel verrät, dass dieses Buch nicht für Profis geschrieben wurde. Nicht für die, die schon mit klarem Blick durch eine Trennung gegangen sind. Sondern für Frauen, die sich zum ersten Mal fragen: „War’s das?“

Vielleicht liest du dieses Buch, weil du spürst, dass sich etwas verändert hat. Vielleicht bist du mitten in einer Entscheidung oder versuchst gerade, nach einer Trennung wieder Fuß zu fassen. Egal, wo du stehst – dieses Buch möchte dir helfen, die nächsten Schritte bewusst zu gehen.

Hier geht es nicht um Dramatik, Schuld oder pauschale Ratschläge. Sondern um Struktur. Klarheit. Und um die vielen ganz praktischen Fragen, die auftauchen, wenn eine Beziehung endet – oder enden soll.

Wie bereite ich mich emotional und rechtlich auf eine Trennung vor? Was muss ich finanziell bedenken? Wie organisiere ich den Auszug? Und vor allem: Wer bin ich, wenn ich gehe – oder gegangen wurde?

Dieses Buch begleitet dich sachlich, aber nicht kalt. Es will dich nicht überzeugen zu bleiben oder zu gehen, sondern dich in die Lage versetzen, gut für dich zu entscheiden – mit dem Kopf und dem Herzen.

Ich wünsche dir Klarheit, Mut und Selbstmitgefühl auf deinem Weg.

Sophia D. Ulrich

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Bist du wirklich bereit, zu gehen

- Anzeichen dafür, dass es Zeit ist, zu gehen
- Die emotionale Achterbahn: Bleiben oder gehen
- Übung: Der Bauch-Check
- Übung: Der Freunde-Spiegel-Test
- Handlungsschritte
- Zusammenfassung Kapitel 1

Kapitel 2: Verstand und Herz verstehen

- Warum du dich verwirrt fühlst
- Traumatische Bindung vs wahre Liebe
- Emotionale Manipulation
- Übung: Durchbrich den Teufelskreis
- Selbstliebe als Geheimwaffe
- Praktische Tools
- Zusammenfassung Kapitel 2

Kapitel 3: Rechtliche Vorbereitung

- Trennung vs Scheidung
- Der Trennungsordner
- Anwalt vs Mediator vs Eigenregie
- Risikoreiche oder missbräuchliche Beziehung
- Die Notfalltasche
- Checkliste Nächste Schritte
- Zusammenfassung Kapitel 3

Kapitel 4: Finanzielle Freiheit beginnt mit einer Tabelle

- Warum Geld wichtig ist
- Schritt 1: Finanzinventur
- Schritt 2: Überlebensbudget
- Schritt 3: Freiheitsfonds
- Kein Geld?
- Kredite verstehen
- Handlungsschritte
- Zusammenfassung Kapitel 4

Kapitel 5: Wer bekommt was?

- Die Frage aller Fragen
- Gemeinsame Mietwohnung
- Emotionales vs rechtliches Eigentum
- Grundlagen der Vermögensaufteilung
- Aber was ist mit dem Hund?
- So teilst du gerecht auf
- Handlungsschritte
- Zusammenfassung Kapitel 5

Kapitel 6: Wenn du Kinder hast

- Deinen Kindern geht es gut
- Wie und wann den Kindern sagen
- Erziehungspläne
- Sorgerecht
- Wenn der Miternteil toxisch ist
- Kindern helfen, emotional zurechtzukommen
- Handlungsschritte
- Zusammenfassung Kapitel 6

Kapitel 7: Weiterziehen und Ausziehen

- Schritt 1: Entscheiden, wann und wohin du ausziehst
- Schritt 2: Der Umzugsplan
- Schritt 3: Schaffe einen energetischen Abschluss
- Schritt 4: Gestalte deine neue Wohnung
- Was, wenn du alles zurücklassen musst
- Handlungsschritte
- Zusammenfassung Kapitel 7

Kapitel 8: Heilung verläuft nicht linear

- Erste Wahrheit: Heilung ist chaotisch
- Phase 1: Trauer
- Phase 2: Wut
- Phase 3: Selbstzweifel
- Phase 4: Einsamkeit
- Selbstliebe-Übungen
- Handlungsschritte
- Zusammenfassung Kapitel 8

Kapitel 9: Identität zurückgewinnen

- Warum wir uns in Beziehungen verlieren
- Stell dich dir selber vor
- Übung zur Identitätsrückgewinnung
- Äußerliche Trennungsverwandlung
- Identitätsdiebe
- Selbstvertrauen aufbauen
- Handlungsschritte
- Zusammenfassung Kapitel 9

Kapitel 10: Wieder daten – oder nicht

- Schritt 1: Will ich daten
- Schritt 2: Zuerst heilen – dann daten
- Schritt 3: Geh zuerst mit dir selbst aus
- Schritt 4: Modernes Daten ist wild
- Schritt 5: Negative und positive Signale
- Schritt 6: Vertrauen aufbauen
- Handlungsschritte
- Zusammenfassung Kapitel 10

Kapitel 11: Finanzielle Freiheit nach der Trennung

- Schritt 1: Wo stehst du finanziell?
- Schritt 2: Erstelle ein Budget für nach der Trennung
- Schritt 3: Schwachstellen identifizieren
- Schritt 4: Einkommen steigern
- Schritt 5: Schulden bewältigen
- Schritt 6: Finanzielles Sicherheitsnetz
- Schritt 7: Lernen, wachsen, wiederholen
- Handlungsschritte
- Zusammenfassung Kapitel 11

Kapitel 12: Leben nach dem Loslassen

- Schritt 1: Definiere neu, was Wachstum für DICH bedeutet
- Schritt 2: Bewahre deinen Frieden, als wäre er Gold (weil er es ist)
- Schritt 3: Akzeptiere dein ganzes, wunderschönes, chaotisches Selbst
- Schritt 4: Stehe zu deinen Ansprüchen, du brauchst dich nicht zu schämen
- Schritt 5: Gestalte dein erfolgreiches Leben (Schritt für Schritt)
- Schritt 6: Feiere dich ausgiebig
- Handlungsschritte
- Zusammenfassung des letzten Kapitels:

Fazit: Von der Trennung zur Souveränität

KAPITEL 1: Bist du wirklich bereit zu gehen?

„Ich bin geblieben, weil ich Angst hatte. Ich bin gegangen, weil ich keine Angst mehr hatte.“

Eine Beziehung zu beenden ist nicht ohne. Für viele Frauen ist es eine oft über Monate oder sogar Jahre dauernde, qualvolle Entscheidung – begleitet von Angst, Schuldgefühlen und einem Berg von „Was-wäre-wenn“-Fragen.

Vielleicht liebst du die andere Person ja trotz allem noch ... aber es reicht nicht, um zu bleiben.

Anzeichen dafür, dass es Zeit ist, zu gehen

Es gibt unzählige und sehr individuelle Anzeichen und Hinweise darauf. Das sind wahrscheinlich die häufigsten davon:

- Du fühlst dich mit deinem Partner einsamer als alleine.
- Du gehst ständig auf „Zehenspitzen“, um Streit, Kritik oder emotionale Ausbrüche zu vermeiden.
- Du hast aufgehört zu wachsen – persönlich, emotional oder beruflich.
- Deine Kinder (falls du welche hast) erleben bei dir ungesunde Verhaltensmuster.

Und wenn du dir immer noch unsicher bist? Frage dich ehrlich: Wenn meine Tochter/Nichte/beste Freundin in dieser Beziehung wäre, was würde ich ihr raten?

Die emotionale Achterbahn: Bleiben oder gehen?

Du wirst dir heftige Gedanken machen wie:

- „Gebe ich zu früh auf?“
- „Was, wenn ich es bereue?“
- „Kann ich das wirklich alleine schaffen?“

Die Wahrheit ist: Es spricht nichts dagegen, mehr zu wollen als du bisher hattest. Es ist kein Egoismus, wenn du deinen inneren Frieden über den Komfort deines Partners stellst. Und du bist nicht schwach, wenn du Angst hast.

Der größte Mythos? Menschen gehen, wenn sie nicht mehr lieben.

Wahr ist aber, dass viele Frauen gehen, obwohl sie noch verliebt sind – weil das Bleiben sie langsam zerbrechen würde.

🎯 Übung: Der Bauch-Check

Nimm Dir 10 Minuten Zeit und Ruhe und beantworte diese Fragen brutal ehrlich:

- „Wie wird mein Leben in fünf Jahren aussehen, wenn sich nichts ändert?“
- „Was möchte ich fühlen, wenn ich morgens aufwache?“
- „Was vermittele ich meinen Kindern über Werte wie Liebe, Partnerschaft und Grenzen?“

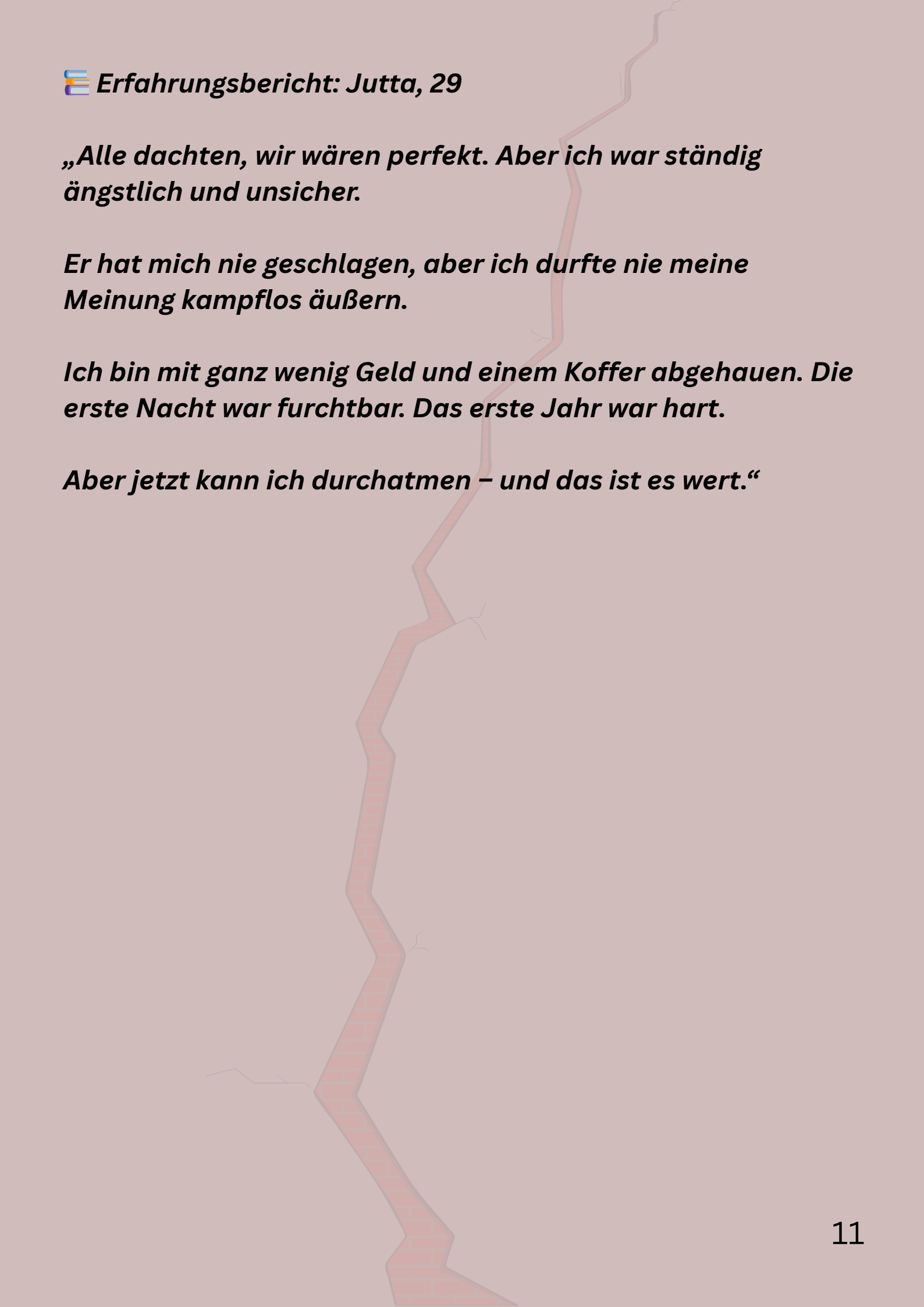
Wenn Deine Antworten Dich innerlich zerreißen und zu Tränen rühren ... weißt Du es bereits.

👤👤♀ Der Freunde-Spiegel-Test

Bitte Deine beste Freundin, schonungslos ehrlich zu dir zu sein. Frage sie: „Was siehst du, wenn du meine Beziehung betrachtest?“

Lass sie ausreden. Verteidige Dich nicht. Hör einfach zu.

Manchmal bekommt man Klarheit, wenn man die eigene Geschichte durch die Augen eines anderen gezeigt bekommt.



E Erfahrungsbericht: Jutta, 29

„Alle dachten, wir wären perfekt. Aber ich war ständig ängstlich und unsicher.

Er hat mich nie geschlagen, aber ich durfte nie meine Meinung kampflös äußern.

Ich bin mit ganz wenig Geld und einem Koffer abgehauen. Die erste Nacht war furchtbar. Das erste Jahr war hart.

Aber jetzt kann ich durchatmen – und das ist es wert.“

Handlungsschritte – hört sich martialisch an, ist aber wichtig

1. Dokumentiere: Führe ein privates Tagebuch über Vorfälle, Gefühle und Ereignisse. Falls Du Dich später vielleicht vor Gericht oder zur Klärung erinnern musst, wird Dir das helfen.
2. Recherchiere: Informiere Dich über Deine gesetzlichen Rechte (verheiratet, eheähnliche Gemeinschaft?).
3. Erstelle einen kleinen Ausstiegsplan: Wohin könntest Du gehen? Bei wem könntest Du vorübergehend bleiben? Was gehört in Deine Notfalltasche?
4. Öffne Dich einer Vertrauensperson: Isolation bestärkt deine Angst. Verbundenheit gibt Dir Kraft.

✓ Zusammenfassung Kapitel 1:

Zu verlassen ist schwierig – aber es macht auch keinen Sinn, in einer Beziehung zu verkümmern, die nicht mehr passt.

Du musst heute nicht alles geklärt haben, das kommt alles im Laufe des Prozesses. Du musst nur anfangen, die richtigen Fragen zu stellen.

Und das hast du getan, als du dieses Buch aufgeschlagen hast.

KAPITEL 2: Die Psychologie bei der Trennung – Verstand und Herz verstehen

„Du kannst nicht in derselben Umgebung heilen, die dich krank gemacht hat.“

Eine Trennung ist nicht nur eine rechtliche und logistische Entscheidung – sie ist wahrlich eine emotionale Revolution. Du verlässt nicht nur einen Menschen. Du lässt Träume, Gewohnheiten und Überlebensmuster zurück. Um weiterzumachen, musst du verstehen, was wirklich in dir vorgeht.

Warum du dich verwirrt fühlst (selbst wenn du weißt, dass es vorbei ist)

Seien wir ehrlich: In einem Moment fühlst du dich befreit, im nächsten schluchzt du beim Betrachten alter Fotos. Das ist völlig normal. Unser Gehirn ist auf Verbindung und Beziehung programmiert – aber auch auf die ungesunde Angst vor dem Alleinsein und dem Verlassenwerden.

Möglicherweise erlebst du:

- Innere Zerrissenheit (wenn Herz und Verstand im großen Konflikt stehen)
- Traumabindung (wenn dein Körper Inkonsistenz mit Liebe verwechselt)
- Co-Abhängigkeit (wenn dein Selbstwertgefühl davon abhängt, gebraucht zu werden)

Das heißt nicht, dass Du kaputt bist. Du bist einfach nur ein Mensch.

Traumatische Bindung vs. wahre Liebe

Traumabindung fühlt sich an wie:

- Eierschalentanz, gefolgt von intensiver, vermeintlicher Zuneigung
- Verwechslung von Drama mit Leidenschaft
- die Sucht nach extremen Höhen und Tiefen
- Glaube, „der/die Einzige/r ist/sind die/der Einzige, der/die mich wirklich versteht“

Wahre Liebe fühlt sich an wie:

- Sicherheit
- Emotionale Beständigkeit
- Gemeinsames Wachstum
- Unterstützung ohne Verpflichtungen

Wenn du unsicher bist, frage dich: Fühle ich mich in dieser Beziehung mehr oder weniger wie ich selbst?

Emotionale Manipulation deiner eigenen Situation: Worauf du achten solltest

Möglicherweise warst du bereits betroffen (oder erlebst es gerade):

- Gaslighting: „Das ist nie passiert.“ „Ich bin zu empfindlich.“
- Schuldgefühle: „Ich kann nicht glauben, dass ich den Kindern das antue.“
- Love Bombardement des Partners, gefolgt von Rückzug
- Ausübung finanzieller Kontrolle
- Passiv-aggressives Verhalten, getarnt als „nur ein Scherz.“

Warnhinweis:

Du brauchst keine blauen Flecken, um zu beweisen, dass du misshandelt wirst.

📌 Übung: Durchbruch den Teufelskreis

Schreibe 5 deiner Überzeugungen auf, warum du „bleiben“ solltest. Ohne Bewertung, ohne Reihenfolge.

Schreibe dann die Wahrheit daneben.

Beispiel:

- „Er und die Kinder brauchen mich.“ Die Wahrheit: „Sie sind erwachsen. Mich zu brauchen ist kein Grund, mich zu verletzen.“
- „Wir haben eine gemeinsame Vergangenheit.“ Die Wahrheit: „Die Vergangenheit ist kein Grund, in einer Gegenwart zu bleiben, die mir schadet.“

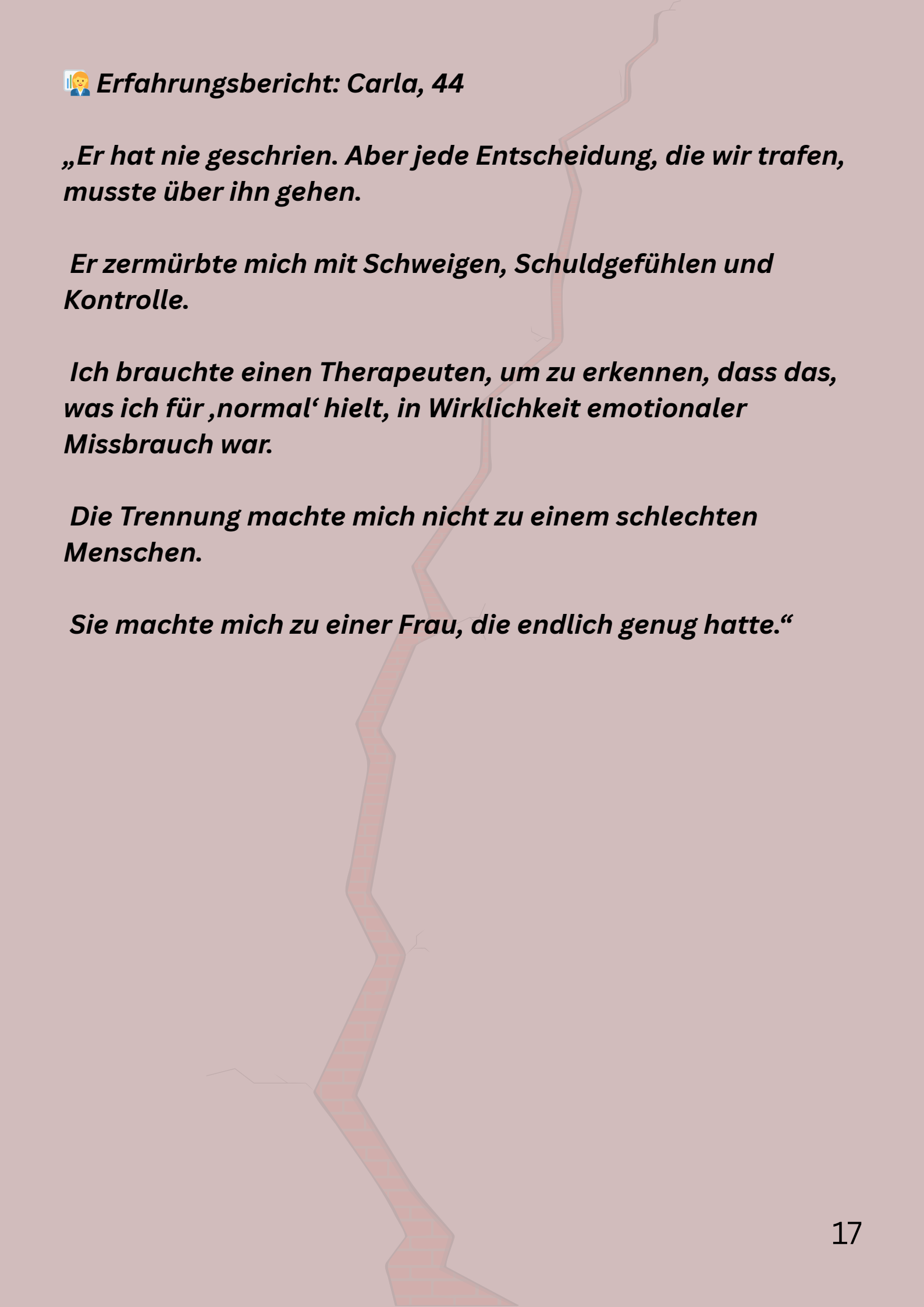
👉 Selbstliebe als Geheimwaffe

Es geht nicht darum, Schaumbäder und Weinabende zu lieben.

Es geht darum:

- Deine Grenzen zu setzen
- Deine Werte neu zu lernen
- Dein Selbstvertrauen von Grund auf neu aufzubauen
- Frieden statt Perfektion zu wählen

Selbstliebe ist eine Handlung, kein Gefühl. Du zeigst sie in jeder kleinen Entscheidung, die deinen Wert ehrt – auch wenn niemand sonst sie versteht.

A large, faint, light-colored lightning bolt graphic runs vertically down the right side of the page, starting from the top right and ending near the bottom center. It has a jagged, zig-zag pattern.

 **Erfahrungsbericht: Carla, 44**

„Er hat nie geschrien. Aber jede Entscheidung, die wir trafen, musste über ihn gehen.

Er zermürbte mich mit Schweigen, Schuldgefühlen und Kontrolle.

Ich brauchte einen Therapeuten, um zu erkennen, dass das, was ich für ‚normal‘ hielt, in Wirklichkeit emotionaler Missbrauch war.

Die Trennung machte mich nicht zu einem schlechten Menschen.

Sie machte mich zu einer Frau, die endlich genug hatte.“

Praktische Tools für emotionale Klarheit

1. Tägliches Bauchgefühl-Tagebuch: Frage dich: „Habe ich mich heute sicher, respektiert und gehört gefühlt?“

2. Wenn das für dich richtig ist, beginne eine Therapie (auch virtuell).

3. Bilde dich weiter: Lies die richtigen Bücher

4. Wirksame Affirmationen (sprich sie laut aus!):

o „Ich darf Frieden wählen.“

o „Meine Gefühle sind gültig, auch wenn andere sie nicht verstehen.“

o „Verlassen ist nicht aufgeben. Es ist Erwachsenwerden.“

Zusammenfassung Kapitel 2:

Dein Gehirn sagt „Bleib“, während deine Seele „Los“ schreit.

Das ist keine Schwäche – das ist jahrelange Programmierung. Aber wenn du verstehst, was in dir vorgeht, kannst du wieder auf deine Instinkte vertrauen.

Der Verstand kann lügen. Die Seele tut es selten.

KAPITEL 3: Rechtliche Vorbereitung – Was du brauchst, bevor du „Ich gehe“ sagst

„Das Prinzip Hoffnung ist keine wirkliche Strategie. Reale Vorbereitung ist Macht.“

Jemanden emotional zu verlassen, ist eine Sache. Aber rechtlich? Das ist eine ganz andere Sache. Viele Frauen geraten hier ins Stocken – nicht, weil sie nicht gehen wollen, sondern weil sie von dem Papierkram, dem Fachjargon und der Angst vor dem Unbekannten überwältigt sind.

Wir machen es einfach, Schritt für Schritt und ganz unkompliziert. (Okay, vielleicht manchmal ein bisschen beängstigend, aber wir schaffen das gemeinsam.)

Trennung vs. Scheidung – Was ist der Unterschied?

Trennung heißt, dass du nicht mehr mit deinem Partner zusammenlebst oder mit ihm zusammen als Paar handelst, aber rechtlich noch verheiratet bist. Dies kann auch in diesem Stadium schon eine gerichtliche Vereinbarung über Sorgerecht, Finanzen und Vermögen beinhalten.

Die Scheidung ist dann das endgültige rechtliche Ende einer Ehe, üblicherweise nach einer Trennungsphase.

In einer eheähnlichen Gemeinschaft sind die Gesetze noch unterschiedlicher – deine Rechte gelten aber trotzdem.

Gehe niemals davon aus, dass dir „nichts zusteht“, nur weil es keine Hochzeitstorte gab.

Der Trennungsordner – Was du in Ruhe sammeln solltest

Bevor du „Ich gehe“ sagst, lege einen sicheren, privaten Ort (physisch oder digital) für die folgenden Dokumente an:

Finanzielle Unterlagen:

- Kontoauszüge (letzte 6–12 Monate)
- Kreditkartensalden und -abrechnungen
- Kreditunterlagen
- Hypotheken- oder Mietverträge
- Versicherungspolicen

Identität & Rechtliches:

- Geburtsurkunden (deine und eventuell die deiner Kinder)
- Heiratsurkunde und Familienstammbuch
- Sozialversicherungs-/Personalausweis
- Reisepässe
- Fahrzeugbriefe

Beschäftigung & Einkommen:

- Gehaltsabrechnungen
- Steuererklärungen (mindestens 3 Jahre)
- Informationen zum Rentenkonto

Bonus-Tipp:

Scanne diese Dokumente ein und speichere sie digital auf einem sicheren USB-Stick oder in einem Cloud-Dienst, auf den nur du Zugriff hast (z. B. Google Drive mit Zwei-Faktor-Authentifizierung).

👤⚖️ **Anwalt vs. Mediator vs. Scheidung in Eigenregie – Was ist das Richtige für dich?**

◆ Familienanwalt:

- Unverzichtbar bei konfliktreichen oder missbräuchlichen Beziehungen
- Ideal bei Machtungleichgewicht oder komplexen Vermögensverhältnissen
- Kann dich vor Gericht vertreten und deine Rechte schützen

◆ Mediator:

- Ideal für konfliktarme Trennungen
- Arbeitet mit beiden Parteien zusammen, um eine Einigung zu erzielen
- Günstiger als Anwälte, bietet aber keine Rechtsberatung an

◆ Scheidung in Eigenregie:

- Am besten geeignet, wenn keine Kinder und kein Vermögen vorhanden sind und beide Parteien sich über die Bedingungen einig sind.

Nutze eventuell vom Gericht oder im Internet bereitgestellte Formulare. Ziehe einen Anwalt zur Prüfung der endgültigen Dokumente in Betracht

💡 **Profi-Tipp:** Auch wenn du dich für Mediation oder Scheidung in Eigenregie entscheidest, konsultiere einen Anwalt, bevor du etwas unterschreibst. Eine falsche Formulierung irgendwo kann dich jahrelang verfolgen oder einen Haufen Geld kosten.

Wenn du in einer risikoreichen oder missbräuchlichen Beziehung lebst

Deine Sicherheit steht an erster Stelle. Bei Gewaltandrohung oder körperlicher Kontrolle:

- Sprich mit einer Beratungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt oder einem Frauenhaus (diese bieten oft kostenlose Rechtsberatung an).
- Bitte eine vertraute Person oder ein Frauenhaus, dir bei der Beschaffung deiner Dokumente zu helfen.
- Halte alle deine Pläne geheim und teile sie nur mit Personen, denen du voll und ganz vertraust.
- Halte eine Notfalltasche bereit (siehe unten).

Die Notfalltasche

Egal, ob du nächsten Monat oder morgen gehst, bereite eine diskrete Tasche vor, die du jederzeit zur Hand haben kannst. Sie sollte Folgendes enthalten:

- Kleidung für ein paar Tage
- Bargeld (wenn möglich)
- Wichtige Dokumente oder USB-Sticks mit digitalen Kopien
- Medikamente
- Schlüssel (Haus, Auto)
- Wichtige Dinge für Kinder (falls vorhanden)
- Ein Wegwerfhandy oder ein altes Handy mit gespeicherten Notrufnummern

Verstecke die Tasche eventuell bei einer vertrauten Person oder im Kofferraum deines Autos.

 **Erfahrungsbericht: Sigrid, 36**

„Er kontrollierte jeden Cent.

Ich begann Nachtschicht zu arbeiten und sparte heimlich Geld.

Nach sechs Monaten hatte ich genug Geld für eine Anwaltsberatung und die erste Monatsmiete.

Mein einziges Bedauern?

Nicht früher damit anfangen zu haben. Wissen ist Freiheit.“

Checkliste für die nächsten Schritte

- ✓ Beginne mit dem Sammeln wichtiger rechtlicher und finanzieller Dokumente
- ✓ Eröffne ein separates Bankkonto (idealerweise bei einer anderen Bank)
- ✓ Konsultiere einen Anwalt (viele bieten kostenlose Erstberatungen an)
- ✓ Erstelle deine Trennungsmappe
- ✓ Beginne mit der Planung, wohin du gehen wirst und wer dir helfen wird
- ✓ Informiere dich über die rechtliche Lage
- ✓ Packe deine Notfalltasche

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

„Als ich meinen Ex fragte, wo die Unterlagen zu meinem Sparkonto seien, und er sagte: ‚Die sind in meinem Kopf‘, wusste ich, dass es Zeit war, mehr als nur emotionalen Ballast einzupacken.“

Zusammenfassung Kapitel 3:

Du musst nicht gleich alle Antworten kennen. Du musst nur anfangen, dir die nötigen Werkzeuge zu besorgen.

Betrachte dieses Kapitel als eine Art Rüstung – Dokumente, Wissen und Unterstützung, die dein zukünftiges Ich schützen. Denn es geht nicht nur darum, zu gehen.

Es geht darum, klug zu gehen.

KAPITEL 4: Finanzielle Freiheit beginnt mit einer Tabelle

„Ein Budget bedeutet, deinem Geld zu sagen, wohin es fließt, anstatt sich zu fragen, wohin es geflossen ist.“ – Dave Ramsey

Seien wir ehrlich: Über Geld zu sprechen kann sehr beängstigend sein. Besonders, wenn dein/e Ex bisher immer alle Rechnungen bezahlt hat ... oder wenn dir jemand das Gefühl gegeben hat, du könntest nur „schlecht mit Geld umgehen“.

Aber weißt du was?

Du bist absolut in der Lage, deine Finanzen zu verwalten, Geld zu verdienen, zu vermehren und zu schützen.

Du brauchst nur einen Plan, etwas Geduld und – ja – eine Tabelle.

Warum Geld bei einer Trennung wichtig ist

Wenn du eine Beziehung beendest, insbesondere eine langjährige, verändert sich dein gesamtes finanzielles Ökosystem. Deine Einnahmen, Ausgaben, Ersparnisse und sogar Deine Kreditwürdigkeit können betroffen sein.

Und egal, ob du aus einer Villa oder einer Einzimmerwohnung ausziehst – du musst schnell lernen mit Geld umgehen.

Dieses Kapitel hilft dir dabei:

- ✓ Kontrolliere deine Einnahmen und Ausgaben
- ✓ Erstelle ein Budget für die Zeit nach der Trennung
- ✓ Richte deinen „Freiheitsfonds“ ein
- ✓ Verstehe Kredite und schütze deine Bonität
- ✓ Lerne, mit finanziellem Missbrauch oder Ungleichheit umzugehen

Schritt 1: Wissen, wo du stehst – Führe eine „Finanz-Inventur“ durch


Nimm dir ein Notizbuch, eine Tabellenkalkulation oder eine Budgetierungs-App und notiere:

EINKOMMEN:

- Dein Gehalt
- Freiberufliche Tätigkeit
- Staatliche Leistungen
- Kindesunterhalt (falls zutreffend)
- Nebenverdienst

AUSGABEN:

- Miete oder Hypothek
- Nebenkosten
- Lebensmittel
- Kinderbetreuung
- Auto/Transport
- Abonnements (Netflix usw.)
- Schuldentilgung
- Gesundheit/Medikamente

 Ziel: Kenne und verstehe deinen monatlichen Cashflow. Ist er ausgeglichen? Im Minus? Oder vielleicht sogar leicht im Plus?

Schritt 2: Erstelle ein Überlebensbudget (Dein „Jetzt“-Budget)

Dies ist nur dein Übergangsbudget, nicht dein endgültiger finanzieller Traumlebensstil. Priorisiere dabei Überleben, Sicherheit und geistige Gesundheit.

Essentielle Kategorien:

-  Wohnen
-  Essen
-  Kinderbedarf
-  Transport
-  Telefon/Internet
-  Gesundheitsversorgung

Tipp: Streiche nicht unbedingt notwendige Dinge vorübergehend – Streaming, Essen zum Mitnehmen, Abonnements. Nicht für immer. Nur bis du dich stabilisiert hast.

Schritt 3: Lege einen „Freiheitsfonds“ an

Du brauchst keine 10.000 \$, um neu anzufangen. Du brauchst Kontrolle.

Beginne mit einem einfachen Ziel:

Spare 500 EUR. Dann 1.000 EUR. Dann die Lebenshaltungskosten für einen Monat.

Wohin damit?

- Eröffne ein separates Bankkonto (idealerweise nur auf deinen Namen)
- Gib ihm in deiner Banking-App einen motivierenden Namen wie „Mein neues Lebensgeld“
- Woher kannst du das Geld nehmen?
- Verkaufe ungenutzte Dinge (Möbel, Kleidung, Technik)
- Arbeite für eine gewisse Zeit zusätzlich freiberuflich oder als Gelegenheitsjobberin (Babysitting, Nachhilfe, Essenslieferung)
- Kündige alle nicht unbedingt notwendigen Dinge
- Verhandle niedrigere Rechnungen (ja, du kannst deinen Internetanbieter anrufen und fragen!)

Was ist, wenn du kein Geld hast?

Dann fang trotzdem klein an. Schon 5 EUR pro Woche zählen.
Suche auch nach:

- Lokalen gemeinnützigen Organisationen oder Frauenzentren, die Nothilfe leisten
- Religiösen oder kommunalen Organisationen, die kurzfristige Unterstützung anbieten
- Rechtsberatungsstellen mit kostenlosen oder gestaffelten Leistungen
- Staatlichen Wohnbeihilfeprogrammen

Es ist dein gesetzliches Recht, um Hilfe zu bitten. Du tust nur, was starke Frauen tun: Lösungen finden.

Kredite verstehen (auch wenn deine Kreditwürdigkeit gerade schwierig ist)

Deine Kreditwürdigkeit beeinflusst stark deine Möglichkeiten, eine Wohnung zu mieten, Kredite zu erhalten oder sogar bestimmte Konten zu eröffnen. Wenn deine Kreditwürdigkeit niedrig ist – oder von deinem Ex ruiniert wurde – kannst du sie wiederherstellen.

Kreditreparatur:

- Hole eine kostenlose Schufa-Auskunft ein – ja das geht problemlos.
- Beanstande und kläre eventuelle Fehler
- Besorge dir eine gesicherte Kreditkarte
- Zahle kleine Beträge zuverlässig und pünktlich
- Unterschreibe während oder nach der Trennung nichts gemeinsam mit deinem Ex und gib ihm keinen Zugang zu deinen Karten.

Erfahrungsbericht: Julia, 40

„Ich bin mit 300 EUR und meinem Auto gegangen. Ich hatte noch nie in meinem Leben eine Rechnung bezahlt. Ich habe angefangen, Teilzeit in einer Bäckerei zu arbeiten, Designertaschen online zu verkaufen und kostenlose Budget-Apps zu nutzen, um alles im Blick zu behalten. Und jetzt? Ich habe gerade die Zusage für meine erste Wohnung ohne Mitunterzeichner bekommen.

Es hat 18 Monate gedauert, aber jetzt stelle ich die Schecks aus – und alle lauten auf meinen Namen.“

Handlungsschritte

- ✓ Kontrolliere deine Einnahmen und Ausgaben
- ✓ Erstelle dein „Jetzt“-Überlebensbudget
- ✓ Eröffne ein neues Bankkonto (nur auf deinen Namen)
- ✓ Richte einen Freiheitsfonds ein (selbst 5 EUR zählen)
- ✓ Hole eine Kreditauskunft über dich ein und identifiziere etwaige Probleme
- ✓ Recherchiere lokale Ressourcen, wenn du knapp bei Kasse bist
- ✓ Denke an Verkaufen, Nebenverdienst, Sparen

✓ Kapitel 4 Zusammenfassung:

Du musst kein Mathegenie sein. Deine finanzielle Zukunft muss dir nur wichtig genug sein, um darauf zu achten. Jeder gesparte Euro ist ein Euro für deine Freiheit.

Jede Zahlung ist eine Grenze, die du der Welt gegenüber setzt. Das ist nicht einfach nur Budgetierung – es ist Wiederaufbau.

KAPITEL 5: Wer bekommt was? Die Aufteilung von Wohnung und Besitz

„Es ist nicht nur ein Sofa.“

Bei einer Trennung wird die Aufteilung des „Besitzes“ oft zum Schlachtfeld – denn es geht einfach nicht nur um den Besitz an sich. Es geht um Erinnerungen, Macht, Trauer, Kontrolle und manchmal auch um Boshaftigkeit.

Gerade noch läuft alles ruhig, und dann streitet man sich um einen Mixer, als wäre er aus purem Gold.

Dieses Kapitel soll dir helfen, die Aufteilung des Eigentums mit Strategie statt Stress zu meistern.

🏠 Die Frage aller Fragen: Wer bleibt, wer geht?

Die Wohnsituation ist meist die erste große Entscheidung nach dem „Ich gehe“.

Du fragst dich vielleicht:

- Soll ich ausziehen?
- Soll er ausziehen?
- Was passiert mit der Hypothek oder dem Mietvertrag?

Beachte bitte Folgendes:

◆ Wenn Du verheiratet bist (oder in einer eingetragenen Lebensgemeinschaft lebst):


- Es besteht möglicherweise für beide ein Anspruch auf eine Eigen-Immobilie – auch wenn dein Name nicht im Grundbuch steht.
- Ein Auszug führt nicht automatisch zum Verlust deiner Rechte, hol dir aber vorher auf jeden Fall Rechtsberatung ein.

◆ Wenn eine gemeinsame Mietwohnung bewohnt wird:

- Lautet der Mietvertrag auf beide Namen? Möglicherweise musst du aushandeln, wer bleibt.
- Kontaktiere deinen Vermieter diskret, wenn Sicherheitsbedenken bestehen.
- Dokumentiere alles – SMS, E-Mails, Gespräche.

◆ Bei Gewalt oder Drohungen:

- Du kannst bleiben, und der Aggressor ist gesetzlich verpflichtet, die Wohnung zu verlassen.

 Rechtlicher Hinweis: Wende dich immer an einen Familienanwalt, bevor du aus der ehelichen Wohnung ausziehst – insbesondere, wenn Kinder da sind haben. Ein übereilter Auszug kann sich später auf das Sorgerecht oder die Vermögensaufteilung auswirken.

Emotionales vs. rechtliches Eigentum

Manche Gegenstände haben natürlich eine hohe emotionale Bedeutung:

- Der Esstisch, an dem Geburtstage und Weihnachten gefeiert wurden
- Ein gemeinsames Haustier (ja, darüber sprechen wir gleich)
- Hochzeitsgeschenke
- Babymöbel

Frag dich:

- Bringt dieser Gegenstand mir Trost oder Schmerz?
- Kann ich ihn kostengünstig ersetzen?
- Wird der Streit darum mehr kosten (zeitlich oder finanziell), als ihn einfach wegzugeben?

Man kann nicht jeden Gegenstand behalten. Aber man kann seinen Frieden gewinnen.

📦 Grundlagen der Vermögensaufteilung – Was gehört üblicherweise dazu?

🔗 Zum ehelichen oder gemeinsamen Eigentum gehören:

- Das Familienheim
- Fahrzeuge
- Möbel & Elektronik
- Gemeinsame Bankkonten
- Altersvorsorgekonten oder Renten
- Schulden (ja, auch die)

🏠 Ausgeschlossenes Eigentum kann sein:

- Erbschaften (manchmal)
- Schenkungen an nur einen Partner
- Vor der Beziehung erworbenes Eigentum (mit Ausnahmen)
- Entschädigungen bei Personenschäden

Profi-Tipp:

Nur weil etwas auf deinen Namen läuft, heißt das nicht immer, dass es rechtlich zu 100 % dir gehört – insbesondere in der Ehe. Konsultiere immer einen Anwalt.

Aber was ist mit dem Hund?! (Oder der Katze ... oder dem Papagei)

Für viele Frauen ist der Abschied von einem Haustier schmerzhafter als der Abschied vom Partner.

Hier ist die harte Wahrheit:

- Haustiere gelten rechtlich als Eigentum und nicht als „Kinder“.
- Wenn du nachweisen kannst, dass du die Hauptbetreuerperson warst (Tierarztrechnungen, Haustierversicherung, Fotos), hilft das auf jeden Fall.

Möchtest du das gemeinsame Sorgerecht für das Tier? Das kann durchaus in einer Trennungsvereinbarung festgehalten werden, auch wenn das Gericht es nicht verlangt.

👉 So teilst du gerecht auf (und behältst dabei deinen Verstand)

Schritt 1: Vollständiges Inventar erstellen

Gehe Zimmer für Zimmer durch. Liste die wichtigsten Gegenstände auf. Gehe gründlich vor, aber sei nicht zu sehr auf jeden Löffel fixiert, es sei denn, er hat einen sentimentalwert.

Schritt 2: Beschrifte die Gegenstände mit:

- Meins
- Seins
- Gemeinsam/Zu verhandeln

Schritt 3: Ordne ein, was dir am wichtigsten ist

Wähle deine fünf wichtigsten Dinge aus, die du unbedingt haben möchtest. Bitte deinen Partner, dasselbe zu tun. Manchmal überschneiden sich die Prioritäten nicht einmal.


Schritt 4: Biete Tauschgeschäfte an, keine Ultimaten

Statt „Ich nehme den Fernseher“, sagst du:

„Ich möchte den Fernseher behalten. Du kannst das Sofa und die Lautsprecher nehmen.“

Schritt 5: Dokumentiere die endgültige Vereinbarung

Erstelle eine Liste mit Unterschriften von beiden. Bewahre Kopien auf. Falls ein Anwalt oder Mediator eingeschaltet ist, bitte ihn, dies in deine Rechtsdokumente aufzunehmen.

 **Erfahrungsbericht: Kim, 42**

„Ich habe wie verrückt darum gekämpft, den Esstisch zu behalten. Nicht, weil ich ihn liebte, sondern weil er ihn wollte – und ich war wütend.

Irgendwann wurde mir klar, dass ich keinen Tisch voller schlechter Erinnerungen haben wollte.

Ich habe ihn dort gelassen, einen neuen gekauft, und jetzt essen meine Tochter und ich samstags Pfannkuchen an meinem Tisch.

Das ist, was zählt.“

Handlungsschritte

- ✓ Erstelle ein vollständiges Inventar aller gemeinsam genutzten Besitztümer.
- ✓ Entscheide, was du behalten und was du abgeben möchtest
- ✓ Ordne die wichtigsten Gegenstände nach Priorität.
- ✓ Erstelle eine faire Aufteilungsvereinbarung.
- ✓ Bewahre Fotos, Quittungen oder Eigentumsnachweise auf.
- ✓ Wende dich an einen Anwalt oder Mediator, um Vereinbarungen zu formalisieren.
- ✓ Wenn Haustiere im Spiel sind, sammle die Pflegegeschichte und die Tierarztunterlagen.

Etwas Humor:

„Er kann den 400-EUR-Mixer haben. Ich mixe hier Margaritas mit meinem 20-EUR-Handmixer und habe meinen inneren Frieden.“

Zusammenfassung Kapitel 5:

„Dinge“ loszulassen kann sich anfühlen wie der Verlust von Identität, Erinnerungen oder Gerechtigkeit. Aber denke daran: Gegenstände können ersetzt werden. Du nicht. Streite nicht um Krümel, wenn du deine eigene Bäckerei eröffnen willst.

KAPITEL 6: Wenn du Kinder hast – Elternschaft in schwierigen Zeiten

„Deine Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen präsente, ehrliche, stabile und liebevolle Eltern.“

Wenn Kinder im Spiel sind, dreht sich eine Trennung nie nur um zwei Menschen.

Sie wird zu einer vielschichtigen Gefühlslandschaft: Dein Herzschmerz, deine Verwirrung, die Unberechenbarkeit des Mittelalternteils und jede Menge Fragen wie „Wie erkläre ich das bloß?“

Die Wahrheit?

Kinder sind unglaublich widerstandsfähig – aber sie suchen auch nach emotionalen Signalen bei dir. Wie du damit umgehst, prägt bei den Kindern nicht nur das Verständnis von Liebe und Konflikt, sondern auch ihr Sicherheitsgefühl.

Helfen und für sie da sein - das ist wichtig.

🧐 **Erstmal tief durchatmen – deinen Kindern geht es gut**

Du kämpfst wahrscheinlich mit:

- Schuldgefühlen wegen der Trennung
- Angst, dass die Kinder dir die Schuld geben
- Panik, ob sie emotional geschädigt werden

Aber die Forschung (und unzählige Mütter aus der Praxis) sagen uns Folgendes:

Kinder brauchen keine Eltern, die zwanghaft zusammenbleiben. Sie haben ein feines Gespür dafür, ob etwas richtig oder falsch ist. Sie brauchen Eltern, die emotional sicher und für sie da sind und sich vor ihren Augen nicht gegenseitig verletzen.

Tatsächlich richtet es oft mehr Schaden bei den Kindern an, als es nützt, „für die Kinder“ in einer toxischen oder instabilen Beziehung zu bleiben.

🗣️ Wie (und wann) man es den Kindern sagt

👤 Was zuerst zu beachten ist:

- Alter und Reifegrad
- Zeitpunkt (nicht direkt vor der Schule oder vor dem Schlafengehen)
- Wenn möglich eine einheitliche Botschaft von allen Beteiligten

👤 Beispielskript (für jüngere Kinder):

„Mama und Papa haben beschlossen, nicht mehr zusammenzuleben. Wir lieben dich beide sehr. Du wirst uns beide weiterhin sehen und wir werden dafür sorgen, dass du sicher, geliebt und umsorgt bist.“

🙄 Für Teenager:

Sei ehrlich, aber übertreibe nicht. Die Kinder könnten fragen:

- Wer war schuld?
- Ziehen wir um?
- Lässt du dich scheiden?

Antworte einfach:

„Beziehungen können kompliziert sein. Das liegt nicht an dir. Wir sind beide immer noch deine Eltern und arbeiten daran, das so reibungslos wie möglich zu gestalten.“

! Nicht:

- Dem anderen Elternteil die Schuld geben
- Zu viele Details preisgeben
- Dein Kind als Therapeut oder als „Manövriermasse“ benutzen

👨‍👩‍👧 Erziehungspläne: Der Plan für gemeinsame Elternschaft

Bei einer Scheidung oder rechtlichen Trennung kann das Gericht einen formellen Erziehungsplan verlangen. Selbst wenn nicht, schützt ein solcher Plan alle Beteiligten.

Ein Erziehungsplan sollte Folgendes enthalten:

- Art des Sorgerechts (gemeinsam, allein, leibliches Sorgerecht, gesetzliches Sorgerecht)
- Besuchsregelungen (wöchentlich, Feiertage, Geburtstage)
- Transportdetails (wer holt/bringt ab)
- Regeln für Schule, Gesundheit, Religion
- Kommunikationserwartungen
- Streitschlichtungsverfahren

Tipp: Es gibt im Internet nützliche Tools für die Kommunikation und Organisation.

Sorgerecht: Welche Rechte hast du?

Die Auslegungen variieren, beinhalten aber im Allgemeinen:

Sorgerecht:

- Wer trifft Entscheidungen über Bildung, Gesundheit, Religion usw.?
- Bei wem lebt das Kind und wie wird die Zeit aufgeteilt.

Alleiniges Sorgerecht:

- Ein Elternteil hat alle Rechte (rechtlich, leiblich oder beides).

Gemeinsames Sorgerecht:


- Aufteilung der Rechte oder der Zeit, entweder gleichmäßig oder anteilig.

Sprich mit einem Fachanwalt für Familienrecht in deiner Nähe, um deine Rechte zu erfahren – insbesondere, wenn der Mitelternteil manipulativ, unzuverlässig oder missbräuchlich ist.

Wenn der Miternteil toxisch oder labil ist

Nicht alle Miternteil sind gleich. Wenn dein Ex-Partner:

- emotional oder körperlich übergriffig ist
- drogen- oder alkoholabhängig ist
- die Kinder manipuliert
- Besuchsrecht oder Unterhalt verweigert


 Dokumentiere alles.

 Sprich mit deinem Anwalt oder einem Sozialarbeiter.

 Beantrage bei Bedarf begleitete Besuche oder gerichtliche Intervention.

Du bist nicht verpflichtet, den Kontakt deines Kindes zu einer Person zu ermöglichen, die für das Kind gefährlich ist, auch wenn diese biologisch verwandt ist.

Kindern helfen, emotional zurechtzukommen

 **Lass Sie reden, ohne alles gleich regeln zu wollen:** „Das muss sich wirklich verwirrend anfühlen. Ich bin für dich da und höre dir zu.“

Halte Routinen ein.

Kinder brauchen starke Strukturen, um sich sicher zu fühlen. Halte Schlafenszeiten, Mahlzeiten und Hausarbeiten konsistent.

Gib zusätzliche Bestätigung.

„Ich liebe dich“ wird nie langweilig. Sag es. Zeig es.

Hilfreiche Bücher für Kinder:

- „Ich hab Euch beide lieb- wenn Eltern sich getrennt haben“ von Claire Masurel (3–6 Jahre)
- „Scheidung auf dinosaurisch“ von Marc Brown (4–9 Jahre)
- „Mutter’s Haus – Vater’s Haus“ von Isolina Ricci (Teenager & Eltern)

Lebensgeschichte: Alicia, 35

„Meine Tochter war 7, als wir uns trennten. Ich hatte schreckliche Angst, dass sie mich hassen würde. Aber stattdessen sagte sie zu mir: ‚Du scheinst jetzt glücklicher zu sein, Mama.‘ Da wusste ich, dass ich die richtige Entscheidung getroffen hatte.“

Handlungsschritte

- ✓ Führe ein altersgerechtes, ehrliches Gespräch mit deinen Kindern.
- ✓ Halte die Abläufe so normal wie möglich.
- ✓ Dokumentiere jegliches toxische Verhalten des anderen Elternteils.
- ✓ Beginne mit der Erstellung eines Erziehungsplans.
- ✓ Kläre die Möglichkeiten des Sorgerechts mit einem Experten.
- ✓ Nutze bei Bedarf Apps für die gemeinsame Erziehung.
- ✓ Suche, wenn möglich und gewünscht, eine Therapie für dein Kind (und dich selbst!) auf.

Was zum Lachen:

„Mein Kind sagte der Lehrerin: ‚Mama und Papa wohnen jetzt in verschiedenen Häusern, weil sie allergisch aufeinander reagieren.‘ Ehrlich gesagt, nicht falsch.“

Zusammenfassung Kapitel 6:

Sie müssen nicht die perfekten Eltern sein – Sie müssen nur konsequent, liebevoll und stabil sein. Kinder brauchen dich nicht, um den Sturm zu bewältigen; sie brauchen deine Hand, um sie durch die Krise zu begleiten. Und du? Das machst du wunderbar.

KAPITEL 7: Weiterziehen und Ausziehen – Neue Räume, neue Energie

„Du kannst das nächste Kapitel deines Lebens-Romans nicht beginnen, wenn du das letzte immer wieder im selben Raum liest.“

Der Auszug aus einer Wohngemeinschaft ist mehr als nur eine logistische Veränderung – es ist eine symbolische Wiedergeburt.

Ob du in eine neue Wohnung, in das Gästezimmer eines Freundes oder sogar vorübergehend zurück zur Familie ziehst, es markiert den Moment, in dem auch dein physischer Raum endlich beginnt, deine innere Veränderung widerzuspiegeln.

Sprechen wir über:

- Wann und wie man auszieht
- Packen ohne emotionalen Zusammenbruch
- Deine neue Wohnung so gestalten, dass sie sich nach dir anfühlt
- Energetischer Abschluss in der alten Wohnung
- In Würde leben, auch wenn es noch nicht dein „Traumhaus“ ist

Schritt 1: Entscheiden, wann (und wohin) du ausziehst

Klar ist ein Auszug ein Sprung ins Ungewisse. Deshalb ist das Timing entscheidend.

Frage dich:

- Fühle ich mich hier noch körperlich/emotional sicher?
- Ist die Umgebung schädlich für mich oder meine Kinder?
- Habe ich das Recht zu bleiben/auszuziehen?
- Wenn ich bleibe, kann ich mir die Wohnung alleine leisten?

Denke auch an:

- Übergangswohnungen (z. B. Freunde, Familie, Notunterkünfte, Übergangswohnungen)
- Mietbeihilfeprogramme
- Wartelisten für Sozialwohnungen
- Wohngemeinschaften (Mitbewohner, Untermieter)

Wenn du nicht weiterkommst, denke daran: Es ist nicht für immer. Dein erster Umzug muss nicht perfekt sein – er muss nur machbar sein.


Schritt 2: Der Umzugsplan – Weniger Chaos, mehr Kontrolle

Du musst nicht umziehen, als würdest du vom Tatort fliehen (es sei denn, es ist tatsächlich einer. In diesem Fall gilt: Sicherheit geht vor – los, los, los!).

 Clever packen:

- Zuerst entrümpeln – Nimm keine Erinnerungen an den Schmerz mit.

Packe eine Kiste mit dem Nötigsten: Packe eine Kiste mit Kleidung, Medikamenten, Ladegeräten, Dokumenten usw. Beschrifte sie deutlich – Schreibe drauf, was drin ist, wem und wohin sie gehört.

 **Tipp:** Fotografiere oder liste wertvolle Gegenstände auf, die du zurücklässt. Falls später rechtliche Schritte eingeleitet werden, benötigst du eine Dokumentation.

Wichtige Dinge zum Mitnehmen:

- Ausweise und Geburtsurkunden (deine und die deiner Kinder)
- Finanzdokumente
- Medikamente
- Schlüssel und Fahrzeugbriefe
- Sentimentale Gegenstände, die nicht ersetzt werden können

Schritt 3: Schaffe einen energetischen Abschluss

Das mag vielleicht etwas abwegig und esoterisch klingen, aber hör zu: Räume sind voller Energie. Bevor du dein altes Zuhause verlässt – oder wenn du in dein neues einziehst – gönne dir ein Ritual des Abschlusses oder des Anfangs.

Folgendes ist denkbar:

- Putzen als Entspannung (die Arbeitsflächen abwischen, den Schmerz loslassen)
- Musik spielen, die beim Packen Kraft gibt
- Einen Abschiedsbrief an die neue Wohnung schreiben und ihn anschließend zerreißen oder verbrennen
- Räuchern oder Räucherstäbchen/Salbei in der neuen Wohnung verbrennen

Es geht nicht nur um den Auszug – es geht darum, weiterzumachen.

Schritt 4: Gestalte deine neue Wohnung ganz nach DIR

Du brauchst keine Superdeko auf Pinterest-Niveau. Du brauchst nur ein paar vertraute, beruhigende Details.

So geht's:

- Zünde deine Lieblings-Duftkerze an
- Hänge ein bedeutungsvolles Foto auf
- Stelle eine Pflanze oder Blume auf
- Hänge ein Zitat auf, das zu deinem neuen Leben passt
- Mache dein Bett – als Erstes! Es ist ein Zeichen der Ruhe.

„Es ist mir egal, ob ich auf einer Luftmatratze schlafe. Das ist meine Luftmatratze, in meinem Raum, mit meiner Ruhe.“

Schaff dir so schrittweise ein „Zuhause“ mit:

1. Sicherheit
2. Komfort
3. Stil

Was, wenn du alles zurücklassen musst?

Wenn du Knall auf Fall gegangen bist (z. B. aufgrund von Aggression, Missbrauch oder Drohungen), musst du wissen: Du hast damit nicht deine Identität verloren. Nur deine Sachen. „Zuhause“ ist dort, wo du dich sicher und wohl fühlst – nicht auf einem schicken Sofa mit passenden Kissen.

Es gibt großartige Organisationen und Frauenhäuser, die Folgendes anbieten:

- Möbel und Haushaltswaren
- Geschenkgutscheine für Haushaltsgegenstände
- Kostenlose oder subventionierte Beratung
- Rechtshilfe

Du fängst nicht bei Null an. Du beginnst mit Erfahrung.

Erfahrungsbericht: Dorothee, 29

„Ich zog in ein Studio von der Größe eines begehbaren Kleiderschranks. Ich hatte zwei Gabeln und keine Vorhänge. Aber in der ersten Nacht schloss ich die Tür hinter mir ab und weinte – nicht aus Trauer, sondern aus Erleichterung. In diesem Moment wusste ich, dass ich es geschafft hatte.“

Handlungsschritte

- ✓ Wähle einen Zeitplan für den Auszug, der Sicherheit in den Vordergrund stellt.
- ✓ Entrümple gnadenlos – pack nicht den ganzen Stress ein.
- ✓ Ordne deine Sachen und wichtigen Dokumente.
- ✓ Mach Fotos von den Wertgegenständen, die du zurücklässt.
- ✓ Schaffe ein kleines Abschlussritual für emotionale Entspannung.
- ✓ Richte dir eine Wohlfühlecke in deiner neuen Wohnung ein.
- ✓ Hol dir bei Bedarf Unterstützung bei der Einrichtung.

Kapitel 7 Zusammenfassung:

Du ziehst nicht nur aus – du gehst auf etwas Neues zu. Jeder ausgepackte Karton, jedes aufgehängte Foto, jede Mahlzeit, die du in Ruhe allein isst – all das ist eine Unabhängigkeitserklärung.

Du brauchst keine Villa, um dich wohlfühlen. Du brauchst nur eine Tür, die sich hinter dir schließt, und eine Zukunft, die sich vor dir öffnet.

KAPITEL 8: Heilung verläuft nicht linear – Umgang mit Trauer, Wut und Einsamkeit

„Manchmal weinst du unter der Dusche, und manchmal tanzst du in der Küche. Beides ist ein Fortschritt.“

Wenn die Trennung von einem Partner nur aus Kofferpacken und Papieren bestehen würde, wäre sie einfach. Aber das ist sie natürlich nicht. Da ist auch Trauer.

Selbst wenn du die Trennung initiiert hast – selbst wenn es hundertprozentig die richtige Entscheidung war –, es bleibt ein Verlust. Du verlierst nicht nur einen Menschen. Du verlierst:

- Routinen
- Eine Identität (Ehefrau/Partnerin/Freundin)
- Gemeinsame Pläne und Träume
- Die Version von dir selbst, die du in dieser Beziehung warst

Und dabei sind die Einsamkeit, Wut oder Schuldgefühle, die sich um 2 Uhr morgens einschleichen können, noch gar nicht mit einberechnet.

In diesem Kapitel geht es darum, wie du auf deine Weise und in deinem eigenen Tempo heilen kannst.

🌀 Erste Wahrheit: Heilung ist chaotisch (und nicht linear)

Du fühlst dich vielleicht:

- stark am Montag
- weinerlich am Dienstag
- nostalgisch am Mittwoch
- wütend am Donnerstag
- leer am Freitag

Das ist keine Regression – es ist die Trauer, die einfach ihren Job macht.

Du löst deine emotionale Bindung auf, Erinnerung für Erinnerung, Auslöser für Auslöser.

Stelle dir Heilung wie Wellen am Strand vor: mal ruhig, mal brechend, aber immer in Bewegung.

😞 Phase 1: Trauer – Trauer um das „Was war“ und „Was hätte sein können“

Trauer hat nicht nur mit dem Tod zu tun – es geht auch um die Trennung von Dingen, Plänen und Vorstellungen auf die wir gehofft haben. Du könntest trauern:

- wegen der „guten Zeiten“, die du vermisst
- um die Person, für die du ihn gehalten hast
- um die Vorstellung, gemeinsam alt zu werden
- um die Version von dir, die du in dieser Beziehung warst

So verarbeitest du die Situation am Besten:

- Weine, ohne dich zu schämen
- Schreibe deine Gefühle in ein Tagebuch (du wirst sehr schnell Muster erkennen)
- Schreibe einen Abschiedsbrief (du musst ihn nicht abschicken)
- Sprich mit einem Therapeuten oder einem Freund, der dich versteht

✨ Erinnerung: Wenn du ihn vermisst, heißt das nicht, dass du die falsche Entscheidung getroffen hast. Es zeigt nur, dass du ein Mensch mit Gefühlen bist.

Phase 2: Wut – Das Feuer, das dich verbrennen oder antreiben kann

Wut ist dein innerer Beschützer. Sie taucht auf, um dich daran zu erinnern: „Hey. Das war unfair. Ich habe etwas Besseres verdient.“

Lass sie raus – aber kanalisier sie.

Versuche das:

- Schreibe ein Wuttagebuch
- mache einen Boxkurs oder ein Selbstverteidigungstraining
- Schreie in ein Kissen (oder drehe dein Autoradio auf volle Lautstärke)
- Schreibe eine Liste mit Dingen, die du nie wieder tolerieren wirst

Hab keine Angst vor deiner Wut. Sie ist wichtiger Treibstoff – aber zünde damit nicht deinen eigenen Frieden und dein neues Leben an.

Phase 3: Selbstzweifel – „War ich schuld?“

Der emotionale Kater einer Trennung. Vielleicht quälen dich Gedanken wie:

- „Habe ich mich genug angestrengt?“
- „Was wäre, wenn ich einfach geduldiger/verständnisvoller gewesen wäre?“
- „Vielleicht war ich das Problem...“

Realitätscheck:

Gesunde Beziehungen sterben nicht an den Unvollkommenheiten einer Person. Sie zerbrechen an wiederholten Misserfolgen in Bezug auf Respekt, Kommunikation, Sicherheit oder Werte.

Übernimm daher Verantwortung für deinen Teil – aber nicht für das Verhalten des anderen.

🧑 Phase 4: Einsamkeit – Die Stille nach dem Sturm

Selbst toxische Liebe kann eine Leere hinterlassen.

Anfangs kann sich Stille erdrückend anfühlen. Keine SMS. Kein Lärm. Keine täglichen Rituale. Es ist einfach nur... still.

Doch bald wird aus dieser Stille Frieden.

Die Einsamkeit, die du jetzt vielleicht fühlst, ist keine Strafe – sie ist eine Pause. Ein Neustart. Ein heiliger Raum, um dich daran zu erinnern, wer du bist.

Bekämpfe Einsamkeit mit:

- Routinen (auch einfachen)
- Sinnvollen Solo-Ritualen (Kaffeepausen, Playlists, Affirmationen)
- Wiedersehen mit alten Freunden oder sicheren Gruppen in der Gemeinde
- Ehrenamtliches Engagement oder Hilfe für andere (lenkt den Fokus nach außen)

✉ Selbstliebe-Übungen während der Heilung

Heilung ist nicht passiv. Sie ist aktiv. Folgendes hilft:

✍ Denkanregungen für dein Tagebuch:

- „Was habe ich in dieser Beziehung über mich selbst gelernt?“
- „Welche Teile von mir fühlen sich gebrochen? Was brauchen sie?“
- „Wer bin ich, wenn ich nicht auf das Verhalten anderer reagiere?“

🔄 Affirmationen:

- „Ich bin ganz, auch während der Heilung.“
- „Nur weil ich ihn vermisse, heißt das nicht, dass ich ihn brauche.“
- „Ich wähle Frieden statt Chaos. Immer.“

🧘♀ Tipps zur Selbstfürsorge:

- Weine unter der Dusche bei Wellness-Musik
- Koche dein Lieblingsessen aus der Kindheit
- Kaufe ein neues Bettlaken (Symbol für einen Neuanfang)
- Entfolgen, blockieren, stummschalten (auch digitale Energie freisetzen ist wichtig)

Erfahrungsbericht: Marla, 38

„Die ersten zwei Wochen habe ich jede Nacht geweint. Dann lachte ich eines Tages über ein Meme, das ich online gesehen hatte. Ich hatte seit Monaten nicht mehr gelacht. Dieses Lachen war das Zeichen: Ich war noch da. Ich war nicht kaputt. Nur verletzt. Und blaue Flecken vergehen.“

Handlungsschritte

- ✓ Erkenne, an welcher Stelle du dich im emotionalen Prozess befindest
- ✓ Gib Trauer, Wut und Einsamkeit Raum – ohne sie zu beeinflussen
- ✓ Schreibe regelmäßig deine Gefühle in ein Tagebuch
- ✓ Schreibe einen Abschiedsbrief an dein früheres Ich oder die Beziehung
- ✓ Entfolge Social-Media-Triggern / schalte sie stumm
- ✓ Nutze Musik, Bewegung und Rituale, um Emotionen zu verarbeiten
- ✓ Kontaktiere eine Selbsthilfegruppe, einen Therapeuten oder eine Vertrauensperson
- ✓ Feiere selbst die kleinsten Heilungserfolge (das Aufstehen zählt!)

😄 Humorvolle Entspannung

„Ich habe mich so daran gewöhnt, jeden Abend zu streiten, dass ich mich in meiner Ruhe aus Gewohnheit angeschrien habe. Alte Gewohnheiten lassen sich nur schwer ablegen, oder?“

✅ Zusammenfassung Kapitel 8:

Heilung sieht nicht aus wie ein Liebesfilm. Sie sieht so aus: im Auto weinen, dann über ein dummes TikTok lachen und schließlich erkennen: „Hey... mir geht es heute gut.“

Vertraue deiner Heilung. Sie verläuft nicht linear, aber sie gehört dir – und das ist gut so

KAPITEL 9: Deine Identität zurückgewinnen – Wer bist du jetzt?

„Du bist nicht das, was du zurückgelassen hast. Du bist das, was überlebt hat, erblühte und danach wieder auferstanden ist.“

Eine Trennung kann dazu führen, dass man sich wie eine leere Hülle fühlt – als wäre die Person, die man einmal war, zusammen mit den Hochzeitsfotos und dem gemeinsamen Netflix-Passwort in einer Kiste verstaut.

Aber weißt du was? Sie ist immer noch da.

Das Du vor der Beziehung.

Das Du, das sich im Versuch, den Frieden zu wahren, verloren hat.

Das Du, das mutiger, weiser und interessanter ist als je zuvor.

Dieses Kapitel ist deine Erlaubnis, sie wiederzuentdecken.

Warum wir uns manchmal in Beziehungen verlieren

Es ist leider oft so, dass Frauen (insbesondere diejenigen, die dazu erzogen wurden, es anderen recht zu machen):

- Die Bedürfnisse ihres Partners über ihre eigenen stellen
- Persönliche Ziele, Hobbys und Freundschaften vernachlässigen
- Emotionale Arbeit stillschweigend auf sich nehmen
- Mit der Zeit abnehmende Versionen ihrer selbst akzeptieren.

Das ist kein Versagen. Das ist Überleben.

Aber jetzt? Jetzt kannst du alles zurückerobern.

🔍 Schritt 1: Stell dich dir selbst wieder vor ... dir selbst

Stell dir vor, du gehst wieder mit dir selbst aus.

Frage dich:

- Was habe ich vor dieser Beziehung gerne gemacht?
- Wodurch fühle ich mich am lebendigsten?
- Was wollte ich schon immer mal ausprobieren, hatte aber nie den Platz dafür?

Dann handle:

- Widme dich alten Hobbys wieder (auch wenn du nicht so gut darin bist)
- Entdecke neue Interessen nur für dich
- Probiere eine Soloreise, einen Kurs oder ein wöchentliches Ritual aus

Du versuchst nicht, zu dem Menschen zurückzukehren, der du warst. Du entdeckst, wer du jetzt bist.

Übung zur Identitätsrückgewinnung

1. Erstelle 3 Listen:

- Wer ich war
- Wer ich wurde
- Wer ich jetzt sein möchte

Sei ehrlich. Halte dich nicht zurück.

Wähle dann eine Sache aus deiner „Wer ich jetzt sein möchte“-Liste aus und gehe einen kleinen Schritt.

Beispiel:

- Möchtest du selbstbewusster sein? → Übe, Nein zu sagen, ohne dich zu entschuldigen.
- Möchtest du gesünder leben? → Geh diese Woche einmal zum Powerwalk.
- Möchtest du geselliger sein? → Schreib einem Freund, einer Freundin und mach einen Plan.

Ja, die äußerliche Trennungsverwandlung ist real (aber es geht nicht nur um Haarschnitte).

Alle machen Witze über den „Trennungs-Haarschnitt“, aber die Wahrheit ist: Dein Aussehen zu verändern hat eine wichtige symbolische Bedeutung. Es ist ein physisches Signal an dein Gehirn, dass du vorwärts gehst.

Weitere Möglichkeiten, wieder in Form zu kommen:

- Erneuere deine Garderobe (wirf alles weg, worin du geweint hast.)
- Dekoriere deine Wohnung neu
- Aktualisiere deine Hautpflege- oder Schönheitsroutine
- Gehe aufrechter, auch wenn du es anfangs nur vortäuschst

Beim Strahlen geht es um Energie, nicht um Ästhetik.

● Die Identitätsdiebe, vor denen du dich in Acht nehmen solltest

Wenn du langsam deine Kraft zurückgewinnst, musst du damit rechnen, dass alte Gewohnheiten oder andere Menschen versuchen, dich aufzuhalten. Achte auf:

1. Schuldgefühle

„Vielleicht war ich egoistisch, als ich gegangen bin...“

Bring diese Stimme zum Schweigen. Selbsterhaltung ≠ Egoismus.

2. Schleichende Co-Abhängigkeit

„Vielleicht fühle ich mich wieder ganz, wenn ich jemand Neues treffe.“

Du warst die ganze Zeit ganz.

3. Vergleichsfallen

„Bei allen anderen ist es schneller gegangen.“

Heilung kennt kein Tempolimit.

💡 **Selbstvertrauen wieder aufbauen – ein mutiger Moment nach dem anderen**

Selbstvertrauen ist wie ein Muskel – er wächst durch Übung.

Du wirst nicht gleich mit der Energie einer Beyoncé aufwachen, aber du schaffst es, wenn du mutige Dinge in kleinen Dosen tust.

Versuche Folgendes:

- Sag „Nein“ ohne Erklärung.
- Geh alleine zu etwas (Kaffee, Veranstaltung, Workshop).
- Teile deine Gedanken, auch wenn deine Stimme zittert.
- Frag nach dem, was du willst.
- Hör auf, dich ständig zu entschuldigen.

Jedes Mal, wenn du dich für dich selbst entscheidest, kehrt dein Selbstvertrauen zurück.

Erfahrungsbericht: Sandra, 41

„Als ich meine Ehe verließ, wusste ich nicht einmal mehr, welche Musik ich mochte. Meine Playlist war seine. Eines Tages setzte ich mich hin, öffnete Spotify und erstellte eine neue nur für mich. Ich nannte sie ‘Auferstehungs-Soundtrack’. Und genau das war sie.“

Handlungsschritte

- ✓ Liste deine vergangene, gegenwärtige und zukünftige Identität auf.
- ✓ Widme dich alten Hobbys wieder oder probiere etwas Neues aus.
- ✓ Entrümpele deinen Kleiderschrank und deine Wohnung – behalte, was dein nächstes Kapitel widerspiegelt.
- ✓ Schreibe deine „Ich bin“-Erklärung (z. B.: „Ich bin mutig. Ich heile. Ich entwickle mich weiter.“)
- ✓ Nimm dir diese Woche eine selbstvertrauensbildende Aktion vor.
- ✓ Blockiere Identitätsdiebe, schalte sie stumm oder distanzieren dich emotional von ihnen.
- ✓ Starte deinen „Auferstehungs-Soundtrack“ – eine Playlist, die dich widerspiegelt.

Zusammenfassung Kapitel 9:

Du hast dich nicht verloren – du hast dich versteckt, um zu überleben. Jetzt entdeckst du dich, entdeckst dich wieder und baust dich neu auf. Und die Frau, zu der du wirst? Sie ist die bisher kraftvollste Version.

Besitze sie. Pflege sie. Lass sie strahlen.

KAPITEL 10: Wieder daten – oder nicht. Du hast die Wahl

„Du musst nicht gleich jemanden Neues finden, um dich vollständig zu fühlen. Aber du kannst, wenn du willst – aber dieses Mal zu deinen Bedingungen.“

Nach einer Trennung oder Scheidung tickt oft ein unsichtbarer Timer im Hintergrund:

- „Wann gehst du wieder raus?“
- „Du musst einfach jemanden Besseren finden.“
- „Du willst doch nicht für immer allein sein, oder?“

Lass uns diesen Timer anhalten. Oder noch besser: Wirf ihn aus dem Fenster. In diesem Kapitel geht es darum, dir die volle Erlaubnis zu geben:

- Single zu bleiben und es zu genießen
- Selbstbewusst ans Dating heranzugehen
- Vertrauen in dich selbst wieder aufzubauen, bevor du jemandem Neuen vertraust
- Über die Peinlichkeiten zu lachen (denn davon wird es genug geben)

Ob du neugierig, vorsichtig oder völlig desinteressiert bist – dieses Kapitel ist für dich.

Schritt 1: Frage dich: Will ich daten?

Es gibt keine Regeln. Du darfst:

- Jahre warten, bevor du wieder ausgehst
- Lockere Dates erleben ohne Verpflichtungen
- Ausgehen und dein Leben in vollen Zügen genießen

Dabei musst du aber sehr ehrlich zu dir selbst sein:

- Möchte ich nur die innere Leere füllen oder wirklich eine neue Beziehung aufbauen?
- Bin ich emotional bereit, mich wieder verletzlich zu zeigen?
- Bin ich mir über meine nicht verhandelbaren Dinge im Klaren?

Dating aus Einsamkeit ist etwas anderes als Dating aus einem Zustand der Ganzheit.

Und wenn du dir noch nicht sicher bist? Du bist noch in der Heilungsphase. Das ist okay.

Schritt 2: Heilung, bevor du mit Swipen anfängst

Bevor du Apps installierst oder einem Kaffee-Date zustimmst, achte darauf:

- Dass du nicht noch immer zwanghaft die sozialen Netzwerke deines Ex kontrollierst
- Dass du nicht hoffst, dass jemand anderes deinen Schmerz „heilt“
- Dass du deinen Wert auch ohne äußere Bestätigung kennst
- Dass du dir Zeit genommen hast, deine alten Muster zu verarbeiten

„Ein neuer Partner wird deine alten Wunden nicht heilen. Aber du kannst vielleicht einen finden, der sie nicht immer wieder aufreißt.“

❤️ Schritt 3: Geh zuerst mit dir selbst aus

Das klingt kitschig – aber mach es.

Bevor du deine Zeit, dein Herz oder deine Energie mit jemand anderem teilst, versuche:

- Dich allein auf ein Kaffee-Date einzulassen
- Dich nur für dich schick zu machen
- Herauszufinden, welche Art von Zuneigung und Aufmerksamkeit du wirklich genießt

Selbstvertrauen wächst in der Einsamkeit. Klarheit auch.

Und wenn du wieder ausgehst, wirst du Schmetterlinge im Bauch von Warnsignalen unterscheiden können.

■ Schritt 4: Die wilde Welt des modernen Datings

Apps können sich wie ein großer Zirkus anfühlen. Aber wenn du bereit bist, Neues auszuprobieren, erfährst du hier, wie du häufige Fallen vermeidest.

Was du wissen solltest:

- Verwende in deinem Profil aktuelle Fotos – es geht nicht um Perfektion, sondern um Ehrlichkeit.
- Verrate in deinem Profil oder beim ersten Date nicht zu viel über deinen Ex.
- Vertraue deinem Bauchgefühl – wenn sich jemand komisch anfühlt, dann ist er es auch.
- Mach deine Absichten deutlich. Scheue dich nicht, zu sagen: „Ich schaue mich gerade um“ oder „Suche nichts Ernstes.“

Profi-Tipp:

Betrachte Dating wie eine Fähigkeit. Du übst Kommunikation, Grenzen und Präsenz. Selbst die seltsamen Dinge bringen dir etwas bei.

▶ Schritt 5: Negative und positive Warnsignale

Nach einer Trennung ist dein Radar schärfer gestellt. Nutze das.

▶ Negative Warnsignale:

- Love Bombing (zu viel, zu schnell)
- Kommunikation ohne Sinn
- Kritik an deinen Grenzen
- Respektlosigkeit gegenüber deiner Zeit, deinem Raum oder deinen Emotionen
- Vergleich mit dem Ex

✓ Positive Warnsignale:

- Dein Date kann zuhören und fragen
- Dein Date respektiert deine Grenzen
- Dein Date ist nicht nur körperlich anwesend, sondern auch emotional verfügbar
- Dein Date übernimmt Verantwortung für die Vergangenheit – ohne die Schuld auf andere zu schieben
- Du fühlst dich sicher, gesehen und gefestigt (nicht nur aufgeregt)

Denk dran: Aufregung bedeutet nicht immer Kompatibilität. Ruhe kann sich anfangs langweilig anfühlen, wenn Chaos deine Ausgangslage war.

Schritt 6: Vertrauen wieder aufbauen (zuerst in dich selbst)

Es ist normal, sich zu fragen:

- „Kann ich jemandem wieder vertrauen?“
- „Was ist, wenn ich wieder verletzt werde?“
- „Was ist, wenn ich wieder die falsche Person wähle?“

Aber hier ist die eigentliche Frage:

„Kann ich mir selbst vertrauen und gehen, wenn es nötig ist?“
Vertrauen wieder aufzubauen bedeutet nicht, dass man nie wieder verletzt wird. Es bedeutet, dass man weiß, dass man damit klarkommt, wenn es passiert – und sich nicht wieder im Stich lässt.

Erfahrungsbericht: Svenja, 34

„Ich habe zwei Jahre gewartet, bevor ich mich verabredet habe. Mein erstes Date war ... seltsam. Er sagte mir, sein Seelenverwandter sei ein ‚Finanzwolf‘. Aber anstatt zu weinen oder in Panik zu geraten, lächelte ich nur und sagte: ‚Danke für deine Zeit.‘ Ich ging weg und fühlte mich stark. Nicht, weil er großartig war – sondern weil ich es war.“

Handlungsschritte

- ✓ Entscheide, ob du dich verabredest, um Kontakte zu knüpfen oder dich abzulenken.
- ✓ Verabrede dich mit dir allein – baue dir innere Bestätigung auf.
- ✓ Definiere deine nicht verhandelbaren Punkte und Warnsignale.
- ✓ Erkunde Apps oder persönliche Treffen ohne Druck.
- ✓ Vertraue deinem Bauchgefühl – und deiner Fähigkeit, Abstand zu halten.
- ✓ Denk dran: Nicht zu daten ist eine gültige und kraftvolle Entscheidung.

✓ Zusammenfassung Kapitel 10:

Ob du morgen oder in zehn Jahren wieder datest, das Ziel ist nicht, das Verlorene zu ersetzen. Es geht darum, sich wieder mit dem zu verbinden, was du immer hattest – deine Fähigkeit zu wählen, zu lieben und zu gehen, wenn es nicht passt. Und vor allem deine Fähigkeit, zuerst deine eigene Gesellschaft zu genießen.

KAPITEL 11: Finanzielle Freiheit nach der Trennung – Die Kontrolle zurückgewinnen

„Du magst die Beziehung mit gebrochenem Herzen verlassen haben, aber dieses Kapitel verlässt du mit einem ausgeglichenen Budget und einer Chef-Mentalität.“

Es ist zutiefst ermutigend, seine Zahlen zu kennen, sein Einkommen zu kontrollieren und finanzielle Entscheidungen zu treffen, ohne sich jemand anderem zu unterwerfen.

Dennoch ist Geld für viele Frauen einer der Aspekte einer Trennung, der am meisten einschüchtert – insbesondere wenn

- der Partner die Finanzen verwaltet hat
- sie während der Beziehung Karrierechancen aufgegeben haben
- sie mit Schulden oder geringen Ersparnissen neu anfangen
- sie den Glauben verinnerlicht haben, „schlecht mit Geld umgehen zu können“

Dieses Kapitel schreibt diese Geschichte neu. Finanzielle Freiheit bedeutet nicht, reich zu sein – es geht darum, sich sicher, informiert und unter Kontrolle zu fühlen.

Und ja, es ist absolut möglich. Und zwar ab sofort.

💡 Schritt 1: Wissen, wo du finanziell stehst?

Es ist Zeit, deine aktuelle finanzielle Situation ehrlich und vorurteilsfrei zu betrachten.

Frage dich:

- Wie viel verdiene ich monatlich?
- Welche Schulden habe ich (Kreditkarten, Kredite, Anwaltskosten)?
- Was gebe ich jeden Monat aus – wirklich aus?
- Was habe ich gespart oder investiert?

Hilfsmittel:

- Budgetierungs-Apps
- Eine einfache Tabellenkalkulation
- Ein Notizbuch und ein Taschenrechner

Schau nicht weg. Der Blick auf deine Zahlen ist dein erster Schritt in Richtung finanzielle Stärke.

Schritt 2: Erstelle ein Budget nach der Trennung

Deine Ausgaben und Prioritäten haben sich verschoben. Vielleicht sehen sie jetzt so aus:

- Alleine Miete/Hypothek zahlen
- Kinder versorgen
- Anwaltskosten übernehmen
- Sich an ein Single-Einkommen gewöhnen

Du brauchst ein neues Budget, das zu deinem neuen Leben passt.

So könntest du planen: Die 50/30/20-Regel (ein hilfreicher Ausgangspunkt):

- 50 %: Bedürfnisse (Wohnung, Rechnungen, Lebensmittel, Versicherungen)
- 30 %: Wünsche (Essen gehen, Unterhaltung, Körperpflege)
- 20 %: Ersparnisse, Schuldentilgung, Investitionen

Wenn du knapp bei Kasse bist, ist das okay. Fang klein an. Der Schlüssel liegt in der Bewusstheit der Situation.

Schritt 3: Schwachstellen identifizieren und selbstbewusst reduzieren

Es geht nicht um Verzicht, sondern um Priorisierung.

Überprüfe deine Ausgaben der letzten 2–3 Monate und frage dich:

- Welche Abonnements bezahle ich, aber nutze sie nicht?
- Gebe ich zu viel Geld aus, um emotional zurechtzukommen?
- Dient dieser Kauf wirklich der Frau, die ich werde?

Jeder Euro, den du sparst, wird zum Treibstoff für deine Freiheit.

Beispiele für Einsparungen:

- Streiche das Fitnessstudio, das dich 80 EUR pro Monat kostet und das du nur einmal im Vierteljahr besuchst → Probier es stattdessen mit kostenlosen Sport- Apps
- Verzichte auf Essen zum Mitnehmen → Bereite dir selbst einfache, wohlschmeckende Mahlzeiten zu
- Kündige ungenutzte Zeitschriften- und sonstige Abonnements → Nutze das Geld zum Sparen oder für die Tilgung von Schulden

Halte dir immer vor Augen: Du sparst nicht, sondern investierst in deine Zukunft

Schritt 4: Einkommenssteigerung – Verdienne mehr

Vielleicht brauchst du tatsächlich mehr Einkommen. Vielleicht wünschst du dir mehr Unabhängigkeit.

Möglichkeiten:

- Bitte um eine Gehaltserhöhung
- Arbeite zusätzlich freiberuflich oder beratend in deinem Bereich
- Verkaufe Dienstleistungen online (Schreiben, Design, Coaching, Nachhilfe)
- Starte einen kleinen Nebenerwerb
- Informiere dich über Weiterbildungs- oder Zertifizierungsprogramme

Denke daran: Ein beruflicher Neuanfang ist nie ein Misserfolg. Es ist die Chance, etwas aufzubauen, das zu dir passt.

Schritt 5: Schulden bewältigen

Schulden sind leider weit verbreitet – besonders nach einer Trennung. Lass dich nicht davon lähmen, weil du dich dafür schämst.

Ergreife kluge Schritte:

- Erstelle eine Liste deiner Schulden mit Zinssätzen.
- Priorisiere die Schulden mit den höchsten Zinsen zuerst (die „Lawinenmethode“).
- Oder zahle die Schulden von der kleinsten bis zur größten, um Schwung zu gewinnen (die „Schneeballmethode“).
- Sprich ohne Scheu mit Kreditgebern – viele bieten Härtefallpläne oder Zinssenkungen an.
- Automatisiere Zahlungen, wenn möglich.

„Fortschritt statt Perfektion“ ist das neue Finanz-Motto.

Schritt 6: Bau dein finanzielles Sicherheitsnetz wieder auf.

Starte mit einem Notgroschen – selbst wenn es nur 200 € sind. Dann baue auf:

- Mindestens 1–3 Monate für die wichtigsten Ausgaben
- Ein separates Sparkonto nur für DICH
- Beiträge zur Altersvorsorge (fang klein an, aber fang an)

Bonus-Tipp:

Eröffne ein hochverzinsliches Sparkonto. Es bringt dir mehr Geld ein, indem es einfach nur da ist – kostenloses Wachstum!

Schritt 7: Lernen. Wachsen. Wiederholen.

Du brauchst keinen Doktor in Finanzen. Du brauchst nur Neugier und Beständigkeit.

Was du auch lernen solltest:

- Kreditwürdigkeit und wie man sie verbessert
- Anlagegrundlagen (ETFs, Roth IRA, Zinseszins)
- Verhandlungsgeschick (für Gehalt, Miete, Deals – alles!)

Erfahrungsbericht: Anika, 39

„Als ich mich trennte, hatte ich 60 EUR auf meinem Girokonto und 7.000 EUR Kreditkartenschulden. Ich weinte eine Woche lang. Dann erstellte ich ein Budget und begann, Vintage-Kleidung online zu verkaufen. Ein Jahr später hatte ich keine Kreditkartenschulden mehr und 3.000 EUR Ersparnisse. Es war keine Zauberei – es waren kleine, kluge Entscheidungen.“

Handlungsschritte

- ✓ Überprüfe deine aktuellen Einnahmen, Schulden, Ausgaben und Ersparnisse.
- ✓ Erstelle ein realistisches Budget für deinen neuen Lebensstil.
- ✓ Streiche oder reduziere unnötige Ausgaben.
- ✓ Lege einen kleinen Notgroschen an – 50 € sind besser als nichts.
- ✓ Entdecke Nebenverdienstmöglichkeiten oder Weiterbildungsmöglichkeiten.
- ✓ Richte automatische Zahlungen und Sparüberweisungen ein.
- ✓ Lerne: Wähle diese Woche einen Podcast oder ein Buch.

😄 Humor

„Früher habe ich meinen Ex gebeten, sich um alle Finanzen zu kümmern. Jetzt benutze ich Tabellenkalkulationen und Farbkodierung. Irgendwo weint mein Mathelehrer aus dem Gymnasium vor Freude.“

✅ Zusammenfassung Kapitel 11:

Geld kann beängstigend sein – bis es dir gehört.

Finanzielle Unabhängigkeit nach einer Trennung ist nicht nur möglich – sie ist mächtig. Mit Klarheit, Handeln und Selbstvertrauen wirst du finanziell nicht mehr nur überleben.

Du gestaltest eine Zukunft, in der deine Entscheidungen nicht mehr durch Angst eingeschränkt sind.

KAPITEL 12: Leben nach dem Loslassen – nach deinen eigenen Vorstellungen

„Sie erinnerte sich daran, wer sie war. Und alles änderte sich.“

*Der Moment, in dem du das erkennst, hat etwas Magisches:
Du entwickelst dich.*

Die Trennung mag als ein Ende gedacht gewesen sein. Doch was vor dir liegt, ist ein offenes, ungeschriebenes Kapitel, in dem du entscheidest, was als Nächstes kommt.

In diesem letzten Kapitel sprechen wir über:

- *Wie es wirklich aussieht, zu wachsen (Tipp: Perfektion ist nicht gleichbedeutend)*
- *Wie du deine neue Identität feierst*
- *Warum du dich nie wieder zufrieden gibst*
- *Wie du ein Leben gestaltest, das ganz und gar dir gehört*

Schritt 1: Definiere neu, was Wachstum für DICH bedeutet

Vergiss die Instagram-Highlights. Erfolg bedeutet nicht:

- Ein Unternehmen führen und gleichzeitig Yoga auf Bali machen
- Innerhalb von zwei Jahren wieder heiraten
- 9 kg abnehmen und jeden Tag strahlen

Erfolgreich sein = im Einklang leben.

Mit deinen Werten, deiner Wahrheit, deiner Energie und deinen Grenzen.

Versuche es mit dieser Frage:

„Wenn ich nach meinen eigenen Vorstellungen erfolgreich wäre, wie würde mein Tag aussehen?“

Dann unternimm einen kleinen Schritt in Richtung dieser Version deines Lebens – heute.

♥ Schritt 2: Bewahre deinen Frieden, als wäre er Gold (weil er es ist)

Wenn du dich aus dem emotionalen Chaos zurückgekämpft hast, wirst du deinen Frieden mit Nachdruck bewahren.

Praktiken zur Friedenswahrung:

- Sag Nein ohne Schuldgefühle
- Lösche Telefonnummern, ohne zu zögern
- Lass das Bedürfnis los, dich ständig zu erklären
- Zieh dich aus Gesprächen oder Beziehungen zurück, die dich auslaugen
- Lass Schweigen antworten, was Worte nicht können

Du musst nicht immer für alle da sein. Du musst für dich selbst da sein.

✦ Schritt 3: Akzeptiere dein ganzes, wunderschönes, chaotisches Selbst

Du hast die Arbeit erledigt. Du hast die Gefühle gespürt. Du hast die Grenzen gesetzt.

Jetzt ist es Zeit, dich ganz und gar zu lieben – nicht nur die „geheilten“ Teile.

Das bedeutet:

- Über deine Fortschritte und deine Stolpersteine lachen
- Dir selbst die Jahre verzeihen, in denen du es nicht besser wusstest
- Dir deine seltsamen Macken, Vorlieben und Bedürfnisse eingestehen
- Stolz darauf sein, wie weit du gekommen bist – auch wenn es niemand sonst bemerkt

Zur Erinnerung:

Du musst nicht perfekt sein, um stark zu sein. Du musst nur authentisch sein.

👑 Schritt 4: Stehe zu deinen Ansprüchen, du brauchst dich nicht zu schämen

Vielleicht sagen Leute:

- „Du bist jetzt zu wählerisch.“
- „Du hast dich verändert.“
- „Warum bist du immer noch Single?“
- „Du solltest vergeben und es noch einmal versuchen.“

Lass sie reden.

Du musst deine Entwicklung nicht Leuten erklären, die dich missverstehen wollen. Deine Werte schützen deinen Frieden. Deine Stimme zählt. Deine Freude ist kein Kompromiss.

Schritt 5: Gestalte dein erfolgreiches Leben (Schritt für Schritt)

Du musst nicht alles über Nacht umkrempeln. Erfolg baut sich sukzessive auf.

Versuche Folgendes:

Erstelle einen „Plan für ein erfolgreiches Leben“ in fünf Bereichen:

1. Emotional – Wie möchte ich mich täglich fühlen? Was gibt mir Halt?
2. Sozial – Wer trägt zu meiner Freude bei? Wer braucht Grenzen?
3. Körperlich – Was gibt mir Energie?
4. Finanziell – Welche Ziele begeistern mich? Was gibt mir Sicherheit?
5. Spirituell/Kreativ – Was gibt mir das Gefühl, verbunden und erfüllt zu sein?

Dann: Setze dir für jeden Bereich ein wöchentliches Ziel. Halte es überschaubar.

Baue dein neues Leben wie ein Haus – Stockwerk für Stockwerk.

Erfahrungsbericht: Evelyn, 45

„Mein Ex sagte mir, ich würde es allein nie schaffen. Ein Jahr später kaufte ich mir ein gebrauchtes Fahrrad, trat einem Buchclub bei und begann, Aquarelle zu malen, die ich früher so geliebt hatte. Ich habe weder eine Villa noch einen Mann – aber ich habe mich. Und ich bin genug.“

Schritt 6: Feiere dich ausgiebig

Du hast nicht einfach eine Beziehung verlassen. Du hast verlassen:

- Selbstaufgabe
- Schweigen
- Sich kleinmachen
- Systeme, die dir nicht geholfen haben

Das verdient eine Feier. Veranstalte ein „Freiheitsjubiläum“. Schreib dir selbst einen Liebesbrief. Mach einen Wochenendtrip allein.

Behandle dich selbst wie jemanden, der sich eine verdammte Parade verdient hat – denn das hast du.

Du bist nicht die Frau, die zurückgelassen wurde. Du bist die Frau, die aufgestiegen ist.

Handlungsschritte

- ✓ Definiere, wie Wachstum für dich aussieht – schreibe es auf.
- ✓ Mache Frieden und Schutz zur Pflicht.
- ✓ Erstelle deinen „Lebensplan für Wachstum“ und setze dir wöchentliche Ziele.
- ✓ Lass Perfektion los und umarme dich selbst.
- ✓ Feiere deine Transformation – ob groß oder klein.
- ✓ Stehe zu deiner Geschichte. Sie gehört dir. Und sie ist kraftvoll.

✓ Zusammenfassung des letzten Kapitels:

Das Leben nach einer Trennung ist kein Rückschritt – es ist eine Renaissance. Du bist jetzt frei, dir ein Leben aufzubauen, das sich wie deines anfühlt. Frei von Schuldgefühlen. Frei von Druck. Voller Möglichkeiten.

Es wird immer noch schwere Tage geben. Es wird immer noch Schatten geben. Aber jetzt hast du die Werkzeuge, die Stimme und das Feuer, um sie wie eine Frau zu meistern, die ihren Wert kennt.

FAZIT: Von der Trennung zur Souveränität

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn du es bis hierher geschafft hast, hast du bereits etwas Mächtiges getan:

Du hast nicht einfach nur ein Buch gelesen.

Du hast dich für dich selbst entschieden – vielleicht zum ersten Mal seit langer Zeit.

Diese Reise ist chaotisch, mutig, verletzlich und lebensspendend.

Du bist nicht gebrochen. Du bist nicht „zu spät“. Du bist nicht hintendran.

Du steigst auf. In deinem eigenen Tempo, auf deine eigene Art, in deinem eigenen verdammten Stil.

Und dieses nächste Kapitel? Es liegt an dir, es zu schreiben – mit kräftiger, leuchtender Tinte. Von ganzem Herzen, Für deine Souveränität, deine Sanftheit, und deine Stärke.

Die Autorin

