

Trennung verarbeiten: 7-Tage-Worksheet

Sortiere nicht dein ganzes Leben. Sortiere den nächsten sicheren Schritt.

lebenohnesorgen.de

1. Heute stabilisieren

Was fühlt sich heute am schwersten an?

Was ist heute unbedingt nötig?

- Ich esse etwas Einfaches. Ich gehe 10 Minuten raus. Ich schreibe nicht impulsiv.
- Ich sage einer vertrauten Person ehrlich, wie es mir geht.

2. Kontaktregel wählen

No Contact

Wenn jeder Kontakt dich zurückwirft oder bindet.

Klare Grenze

Wenn Organisatorisches noch geregelt werden muss.

Hilfe holen

Wenn Angst, Druck oder Kontrolle im Spiel ist.

Meine Regel für die nächsten 72 Stunden lautet:

Welche Nachricht schreibe ich NICHT im Affekt?

3. Was brauche ich wirklich?

- Trost: Ich brauche Wärme, nicht Analyse. Struktur: Ich brauche ein Workbook oder klare Übungen.
- Abstand: Ich brauche keinen neuen Erklärungsversuch. Hilfe: Ich brauche Beratung, Therapie oder Krisenhilfe.

7 Tage nach der Trennung

Tracke Muster, nicht Schuld. Ein kleiner Schritt pro Tag reicht.

lebenohnesorgen.de

Tag	Trigger	Kontaktimpuls	Was hilft?	Nächster Schritt
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Nach 7 Tagen entscheide ich

- Ich brauche vor allem ein gutes Buch zum Verstehen. Ich brauche Beratung, weil ich allein nicht rauskomme.
- Ich brauche ein Workbook mit Schreibübungen. Ich brauche klare Grenzen, weil Kontakt mich destabilisiert.

Mein nächster ehrlicher Schritt:
