

Kontakt nach der Trennung

Drei Fragen vor einer Nachricht



Gibt es ein klares Nein?

Nicht nachsetzen.
Keine neuen Kanäle.



Brauche ich gerade Entlastung?

Die Nachricht erst
als Entwurf lassen.



Ist ein Gespräch willkommen?

Einmal fragen.
Eine Absage akzeptieren.

Keine Frist garantiert eine Rückkehr.

lebenohnesorgen.de

Kostenlose Merkhilfe von Leben ohne Sorgen. Erläuterungen und Quellen:

Zur Grafik auf lebenohnesorgen.de

Beim Weitergeben bitte die Quelle verlinken. Beispiele sind freiwillige Alltagshilfen.