

Begleitung bei Beziehungskrisen & nach einer Trennung

Einführung

Beziehungen können uns tief bereichern, aber auch in schwierige Phasen führen. Krisen oder Trennungen hinterlassen oft **Verwirrung, Traurigkeit und Unsicherheit**.

Dieses Coaching bietet dir einen **sicheren Raum**, um deine Gefühle zu ordnen, Klarheit zu gewinnen und einen neuen Weg zu finden – **mit Empathie, Reflexion und praktischen Strategien**.

Ablauf der Begleitung

1. **Erstgespräch:** Wir sprechen über deine aktuelle Situation, Sorgen und Ziele.
 2. **Gefühle und Bedürfnisse verstehen:** Wir sortieren deine Emotionen, erkennen Muster und Ressourcen.
 3. **Strategien entwickeln:** Praktische Übungen für den Alltag, Kommunikation und Selbstfürsorge.
 4. **Handlungsoptionen reflektieren:** Du gewinnst Klarheit über Entscheidungen und neue Wege.
 5. **Abschluss & Ausblick:** Du gehst gestärkt, mit neuen Perspektiven und kleinen, machbaren Schritten nach Hause.
-

Reflexionsfragen für deine Situation

- Welche Gefühle tauchen in mir am häufigsten auf? 😞
 - Wo fühle ich mich verletzt, verunsichert oder wütend? 🗑️
 - Welche Muster oder Wiederholungen erkenne ich in meinen Beziehungen? 😊
 - Was brauche ich, um mich wieder sicher und stabil zu fühlen? 🐱
 - Welche kleinen Schritte kann ich heute für mich selbst tun? 😬
-

Hilfestellungen für den Alltag

- Schreibe täglich auf, was dir gut getan hat oder wofür du dankbar bist. 📝
 - Atme bewusst und nimm kurze Pausen, um Emotionen zu regulieren. 😭
 - Achte auf deine körperlichen Bedürfnisse: Ernährung, Schlaf, Bewegung. 😬 🛑
 - Sprich mit vertrauten Personen über deine Gefühle, ohne zu urteilen. 😊
 - Setze klare Grenzen und gönne dir Zeit für dich selbst. 🙌
 - Gestalte Rituale, die dir Halt geben (Spaziergänge, Meditation, Musik). 🙏
-

Abschlusstext

Eine Krise oder Trennung ist nie leicht, aber sie kann **eine Chance für Klarheit, Wachstum und Selbstfürsorge** sein.

Es ist in Ordnung, Zeit für Trauer, Reflexion und Neuorientierung zu brauchen. **Jede kleine Handlung, die dich stärkt, ist wertvoll.** Mit bewusstem Hin-Spüren, klaren Entscheidungen und Selbstfürsorge kannst du gestärkt aus dieser Phase hervorgehen.

 Du bist nicht allein – deine Gefühle sind valid und dürfen gesehen werden. Schritt für Schritt entsteht ein neuer Weg voller Klarheit und innerer Stabilität.