



Willkommen

Ich bin Barbara Wegmann. In "7 Schritten zur guten Entscheidung" zeige ich Dir, wie Du step-by-step klarer siehst bei 'Trennen ja oder nein'. Und welche Schritte notwendig sind, damit Du eine Entscheidung treffen kannst, die sich für Dich stimmig anfühlt und die Du später nicht bereuen musst.

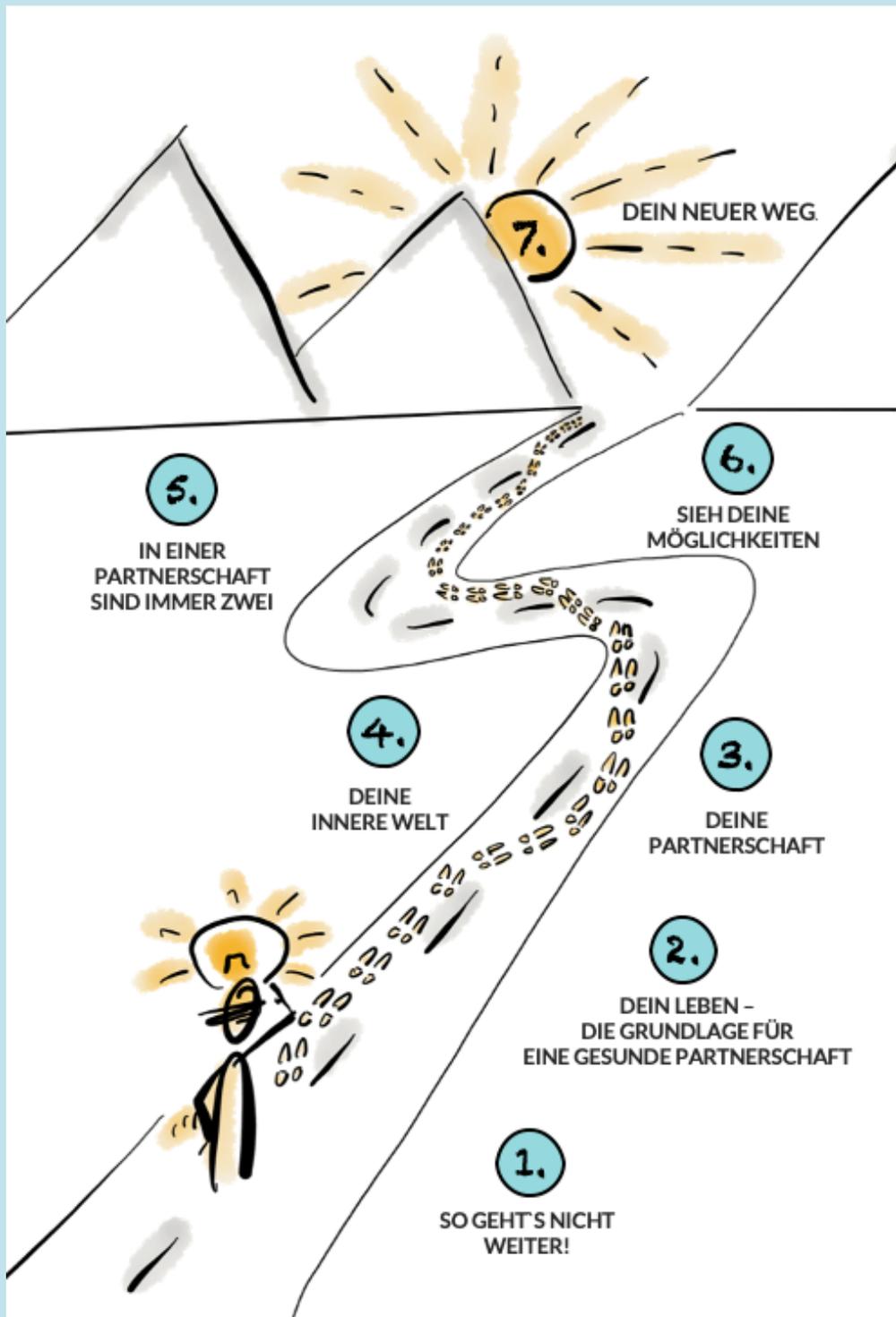
Als ich vor vielen Jahren selbst vor der Frage stand, ob ich mich von meinem Mann trennen sollte – trennen müsste, stellte ich fest: Ich war es schon. Getrennt – von mir selbst. Ich wusste nicht mehr, was ich wollte. Nicht mehr, wer ich eigentlich sein wollte, wer ich war. Wo ich anfing, wo ich aufhörte. Letztlich ging es also um mich, ob ich mit mir klar bin – die Beziehung war nur das Vehikel, an dem sich das Problem manifestierte.

Und genau darum geht es mir:
Dass Du Dich wieder mit Dir verbindest und eins fühlst. Ob das mit oder ohne Deinen Partner oder Deine Partnerin funktioniert, zeigt sich auf dem Weg.

Viele Grüße
Deine Barbara
Gründerin von trennen+verbinden

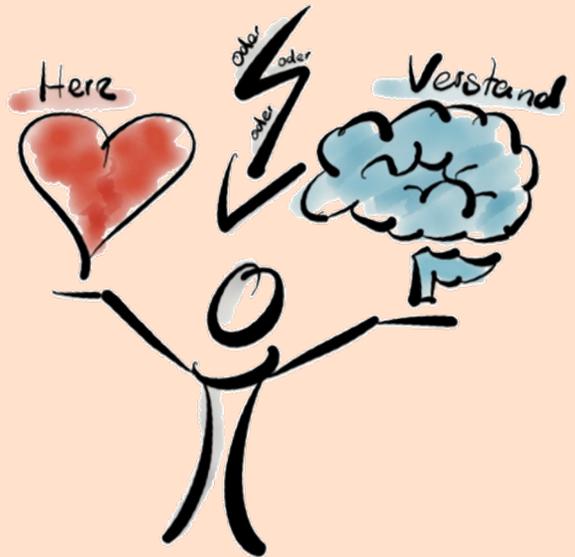


DIE 7 SCHRITTE ZUR GUTEN ENTSCHEIDUNG IM ÜBERBLICK



1.

So geht's nicht weiter!



Denkst Du schon länger über Trennung nach? Fühlst Du dich hin- und hergerissen? Wahrscheinlich hast Du schon gemerkt, dass es durch Warten und Hoffen nicht besser wird. Im Gegenteil – das Gedankenkarussell dreht sich noch schneller. So geht's nicht weiter!

Also tritt jetzt eine Entscheidung. Entweder Du sagst: „Ich gehe konsequent diese 7 Schritte. Ich bin bereit neue Perspektiven einzunehmen. Ich bin offen für neue Ideen zur Veränderung. In Schritt 7 treffe ich eine Entscheidung.“

Wenn Du das nicht willst, dann entscheide Dich jetzt, Dich nicht zu entscheiden und anderen Deine Zukunft zu überlassen.

2.

Dein Leben- Die Grundlage für eine gesunde Partnerschaft



‘Trennen ja oder nein’ kann viele Ursachen haben, die nicht nur in Deiner Partnerschaft liegen. Hast Du vielleicht einen stressigen Job, zu wenig Zeit für Dich, gesundheitliche Probleme oder Konflikte im Umfeld? Alle unsere Lebensbereiche wirken zusammen.

Überprüfe alle Deine Lebensbereiche daraufhin, wie zufrieden Du dort bist. Finde heraus, welche positiven wie negativen Auswirkungen das auf Deine Partnerschaft hat. Vielleicht zeigt sich, dass Du erst ein anderes Thema lösen darfst und eine Trennung jetzt nicht hilfreich ist.

3.

Deine Partnerschaft



Eine wertschätzende Haltung ist das Fundament einer langen glücklichen Partnerschaft. Häufig aber übernehmen die Emotionen das Steuer. Ein Wort gibt das andere und es kommt zum Streit. Oder einer zieht sich zurück, um Streits zu vermeiden. Beides löst das Problem nicht. Das was gut ist, wird aus dem Auge verloren.

Überprüfe alle Partnerschaftsbereiche, wie z.B. Vertrauen, Liebesleben, Kinder, Wohnsituation, Finanzen, Eltern und Freunde daraufhin, wie zufrieden Du bist. Wertschätze Dich und Deinen Partner für das, was gut ist. In einer neuen Beziehung wird nicht alles automatisch besser.

4.

Deine innere Welt

Und jetzt
kommst
Du!

Du kannst nur glücklich sein, wenn es DIR gut geht!
Wenn es DIR nicht gut geht, kannst Du Deinen Partner
oder Deine Partnerin – und umgekehrt – langfristig
wahrscheinlich nicht glücklich machen
Unzufriedenheit entsteht. Die gegenseitigen
Erwartungen steigen. Und es wird meistens schlimmer.

**Der Weg aus der Abwärtsspirale: Finde heraus, was
das ist, was DU willst? Was brauchst DU, um wirklich
glücklich zu sein? Sobald Du das klar hast, sprich es
aus, was Du Dir wünschst und von was Du träumst.
Frag Deinen Partner oder Deine Partnerin nach den
Wünschen? Sei neugierig und gespannt, was sich
dadurch schon verändert.**

5.

In einer Partnerschaft sind immer zwei

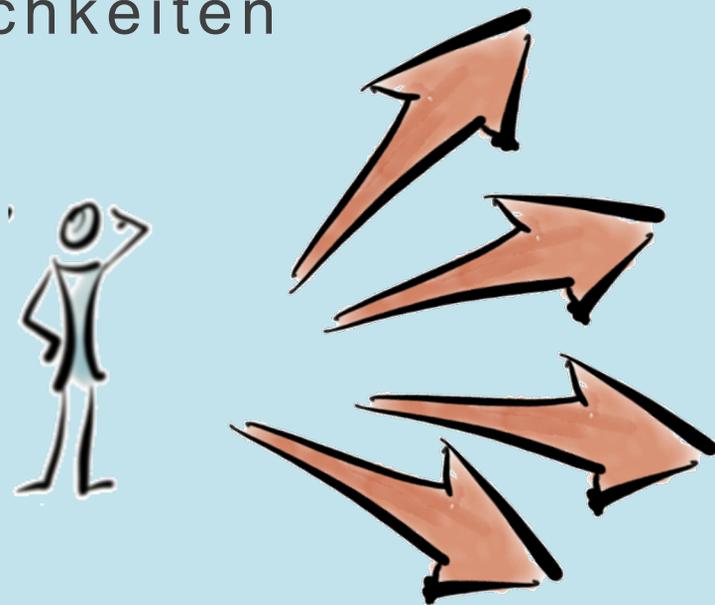


Jeder Mensch ist einzigartig! Das wird häufig in Beziehungen vergessen. Viele gehen davon aus, dass der andere genauso tickt, wie man selbst. Aber das ist nicht so. Das Geheimnis langer glücklicher Beziehungen liegt in gegenseitiger Wertschätzung – auch oder gerade wenn es Unterschiede gibt.

Finde heraus, wo Eure Unterschiede liegen und ob und wie Du besser damit umgehen könntest. Finde heraus wie leicht oder schwer es Dir fällt, Deinen Partner gerade dafür zu wertschätzen. Liebe ist, den anderen so zu sehen und zu akzeptieren, wie er ist.

6.

Sieh Deine Möglichkeiten

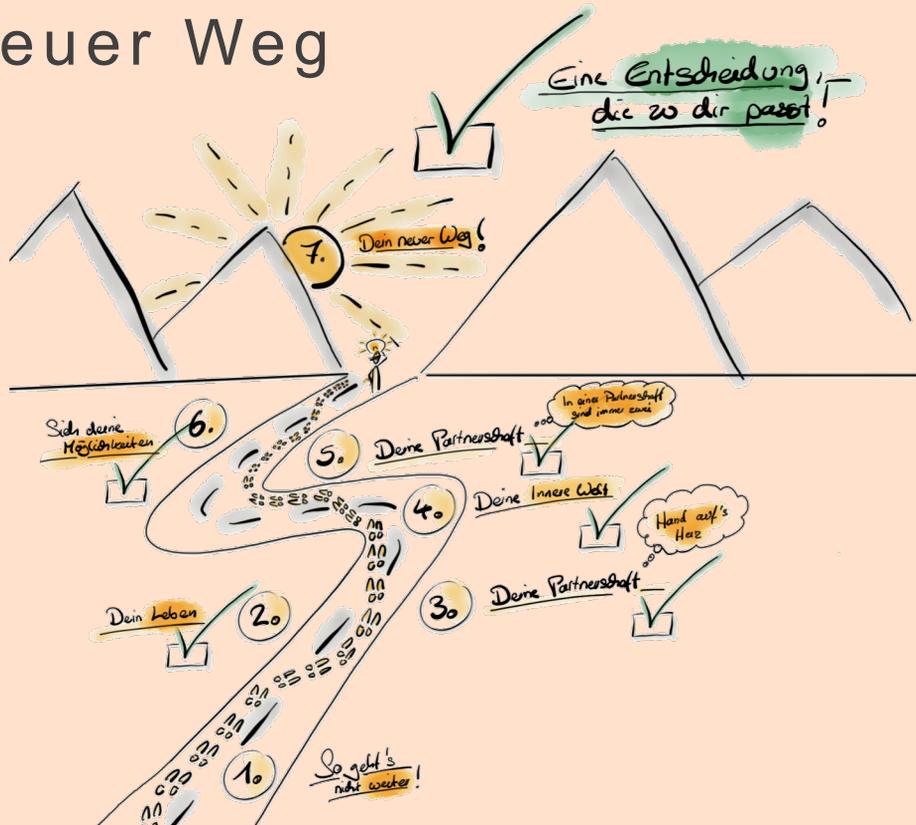


Viele Menschen denken, dass sie nur zwei Möglichkeiten haben: `Ja´ oder `Nein´. Tatsächlich hast Du viel viel mehr. Wenn Du die bisherigen 5 Schritte konsequent gemacht hast, hast Du viele neue Perspektiven eingenommen und neue Erkenntnisse über Dich und Deine Partnerschaft gewonnen.

Entwickle mit diesen neuen Sichtweisen neue Möglichkeiten. Vielleicht gibt es noch etwas für Dich in Deiner jetzigen Partnerschaft zu lernen. Oder Du hast den Wunsch herauszufinden, wie sehr Du Deinen Partner vermissen würdest. Und möchtest das mit einer Trennung auf Zeit ausprobieren. Sei kreativ. Schreibe alle Möglichkeiten auf, die Dir einfallen. Je mehr, desto besser. Bewerte sie jetzt noch nicht.

7.

Dein neuer Weg



Die eigentliche Arbeit ist getan!
Neue Perspektiven haben Dich zu neuen Erkenntnissen, Ideen und Möglichkeiten gebracht.

Für Deine Auswahl, stell Dir zwei Fragen:
Wie machbar ist diese Option für mich?
Wie fühlt sie sich für mich an?
Dann triff Deine Entscheidung und mach sie wahr!



Zu guter Letzt

Jede Krise ist gut – weil in ihr die Chance auf Besserung liegt.

Sei geduldig mit Dir, denn Trennung ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Wenn wir gemeinsam an den 7 Schritten arbeiten, hast Du große Erkenntnisse in kurzer Zeit. Wenn Du Dich allein um Deine Entscheidung kümmerst, dann braucht es vielleicht ein bisschen länger. Na und?

Wenn Du mehr darüber erfahren möchtest, wie Du zu einer guten „Trennen ja oder nein“ Entscheidung kommst: Sichere Dir einen der begrenzten Plätze im 7 Wochen Online-Coaching-Programm „Selbstbestimmen“.

**[Erfahre hier mehr über „Selbstbestimmen“,
das 7 Wochen Online-Coaching-Programm](#)**

Trennen? Ja? Oder nein? 7 Schritte zur guten Entscheidung.

Veröffentlichung: Mai 2020

Autorin: Barbara Wegmann, <http://www.barbarawegmann.de/>

© Copyright 2020 Barbara Wegmann