

TRENNEN ODER BLEIBEN



Eine Trennung ist kein leichter Schritt. Oft ringt man längere Zeit mit sich und wägt mehrmals das Für und Wider ab. Je länger die Beziehung andauert und je nachdem, ob Sie gemeinsame Kinder, Haustiere und gemeinsames Grundeigentum haben, kann die Entscheidung umso schwerer wiegen.

WIE KANN ICH MICH ENTSCHIEDEN?

Nehmen Sie sich Zeit für die Entscheidung. Es ist normal, wenn Sie Zweifel haben und sich unsicher sind, was die richtige Lösung für Sie ist. Gehen Sie die Checkliste Punkt für Punkt durch. Was spricht für eine Trennung? Was spricht dagegen? Welche Lösung ist für Sie und Ihre Familie langfristig besser?

Es gibt keine Möglichkeit eine pauschale Antwort auf die Frage „Trennen oder bleiben?“ zu finden, die richtige Entscheidung für Ihre persönliche Situation können nur Sie treffen. Es gibt jedoch Merkmale, an denen sich tendenziell ablesen lässt, wie gut Ihre Chancen stehen, die Beziehung doch noch zu retten.

Suchen Sie das offene Gespräch mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin. Letztendlich gehören zu einer Beziehung immer zwei Menschen. Der Erfolg möglicher Rettungsversuche für Ihre Beziehung hängt entscheidend davon ab, ob Sie beide bereit sind, sich noch eine Chance zu geben.

ICH MÖCHTE DIE BEZIEHUNG DOCH NOCH RETTEN!

Wenn Sie zwar Beziehungsprobleme haben, jedoch trotzdem genug Argumente finden, die für ein Bleiben sprechen, können Sie Ihre Beziehung vielleicht doch noch retten. Versuchen Sie herauszufinden, wie die Konflikte überhaupt entstanden sind und versuchen

eine Lösung zu finden. Viele Konflikte entstehen durch Kommunikationsprobleme. Versuchen Sie es mit einer Paartherapie oder -beratung. Dort kann Ihnen eine neutrale Person dabei helfen, Ursachen herauszuarbeiten und mögliche Lösungen zu finden.

ICH HABE MICH ENTSCHIEDEN. WIESO FÜHLE ICH MICH IMMER NOCH SCHLECHT?

Eine Entscheidung zu treffen ist nicht einfach. Beziehungsfragen sind immer mit vielen Emotionen verbunden. Es ist also ganz normal, wenn man sich selbst nach einer wohl überlegten Entscheidung immer noch schlecht fühlt. Egal ob Sie sich trennen oder bleiben – Sie werden Zeit brauchen, um die Beziehungskrise oder Trennung zu überwinden. Holen Sie sich Unterstützung und unternehmen etwas, das Ihnen Freude bereitet.

WAS MUSS ICH NOCH MACHEN?

Offene Fragen und Unklarheiten klären!



Sie können uns jederzeit erreichen:

 **0800 - 34 86 72 3**

Ihr Anruf ist unverbindlich und garantiert kostenfrei.



Checkliste

TRENNEN ODER BLEIBEN

GRÜNDE, DIE FÜR EINE TRENNUNG SPRECHEN:

- Sie haben keine Gefühle mehr füreinander und haben sich endgültig auseinander gelebt.
- Sie erleben körperliche oder psychische Gewalt in der Beziehung.
- Ihr Partner / Ihre Partnerin ist alkohol- oder drogenabhängig und möchte sich dies nicht eingestehen.
- Sie oder Ihr Partner / Ihre Partnerin waren untreu oder haben eine dauerhafte Affäre.
- Sie oder Ihr Partner / Ihre Partnerin haben sich neu verliebt.
- Sie fühlen sich in der Beziehung eingeengt und Sie haben keine Freiräume mehr.
- Zwischen Ihnen gibt es keine körperliche oder emotionale Nähe mehr. Sie sind angespannt und streiten sich viel oder ignorieren einander.

GRÜNDE, DIE FÜR EIN BLEIBEN SPRECHEN:

- Sie lieben einander immer noch.
- Sie beide wollen um Ihre Beziehung kämpfen und an Ihren Problemen arbeiten.
- Sie haben ein gemeinsames Leben aufgebaut und eine gemeinsame Zukunft geplant, die Sie sich immer noch vorstellen können.
- Sie sind beide bereit eine Paartherapie zu machen, um an Ihrer Beziehung zu arbeiten.
- Sie haben ein erfülltes Sexualleben.

