

Trennung

Ihre Entscheidung, sich zu trennen, steht fest.

Die Trennung aus einer Beziehung ist ein Prozess, ganz ähnlich wie der zur Entwicklung der Beziehung. Je nachdem, wie lange und intensiv Ihre Beziehung gewesen ist, sollten Sie sich und Ihrem/r Partner*in Zeit geben, diese wieder zu lösen.

Es geht hier um eine ganze Menge praktischer Dinge, aber auch um Gefühle, denen Raum gegeben werden sollte, um negative Auswirkungen möglichst gering zu halten.

Es kann hilfreich sein, die Gestaltung der Trennung als letzte gemeinsame Aktion zu betrachten.

Eine Trennung ist oft schwierig und unangenehm. Suchen Sie sich und Ihrem Ex gemeinsame Unterstützung, am besten mit professioneller Hilfe auch nicht-juristischer Art. Seien Sie behutsam mit sich und Ihrem/r Partner*in, denn Sie sind beide in einer Stresssituation. Geben Sie auch der Trauer um das Ende der Beziehung einen Raum.

Martin Lehmann-Waldau, Beziehungsberater

www.anwaltsmediation-karlsruhe.de

0721 – 470 399 50