



ERSTEHILFEKIT

Trennung & Scheidung bewältigen

Du bist nicht allein

Eine Trennung oder Scheidung gehört zu den herausforderndsten Lebenserfahrungen. Dieses Kit gibt dir die wichtigsten Sofortmaßnahmen an die Hand, um die ersten schweren Wochen zu überstehen und **Ruhe zu bewahren**.

🚨 SOFORT-STRATEGIE bei Konflikten

1

STOPP

Nicht sofort reagieren. Tief durchatmen.

2

PAUSE

Abstand gewinnen. "Darüber sprechen wir später."

3

RÜCKZUG

Nicht mit der Streitperson entgegentreten.

📞 In akuten Krisen

Bei akuten psychischen Krisen wende dich bitte an:

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111

Krisenchat: [krisenchat.de](https://www.krisenchat.de)

Notarzt: 112

🧘 Emotionale Stabilität

Atme bewusst: 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus.

Schlafe ausreichend. Vermeide wichtige Entscheidungen bei emotionaler Überforderung.

💬 Kommunikation

Neutral bleiben: "Ich verstehe deine Position" statt Vorwürfe. **Schriftlich:** Wichtige Absprachen per E-Mail oder SMS dokumentieren.

👥 Sozialer Rückhalt

Vertraute Person: Eine Person, die dich emotional auffängt. **Grenzen:** Nicht jeden in die Details einweihen.

⚖️ Rechtliche Basics

Dokumente sichern: Verträge, Kontoauszüge, Versicherungen kopieren. **Fachanwalt:** Bei komplexen Fällen früh konsultieren.

🏠 Praktische Schritte

Getrennte Konten: Eigenes Konto eröffnen. **Adresse ändern:** Bei Behörden, Bank, Versicherung. **Kinder:** Deren Bedürfnisse priorisieren.

🔥 Selbstfürsorge

Routine beibehalten: Sport, Hobbys, gesunde Ernährung. **Professionelle Hilfe:** Bei anhaltender Überforderung Beratung suchen.

• Wichtige Erinnerungen

- ✓ **Es wird besser:** Die akute Phase dauert meist 3-6 Monate
- ✓ **Kinder schützen:** Sie nie als Boten oder Verbündete nutzen
- ✓ **Langfristig denken:** Heutige Entscheidungen prägen die Zukunft
- ✓ **Würde bewahren:** Du bestimmst, wer du in dieser Zeit sein möchtest

Dieses Kit ersetzt keine professionelle Beratung, gibt aber wichtige Orientierung für die ersten Schritte.

Coach Chris Beratung

Marcus Zöllmann

Schmidenerstr. 210B, 70374 Stuttgart

USt-IdNr: DE355627905

kontakt@coachchrisberatung.de | [coachchrisberatung.de](https://www.coachchrisberatung.de)