



TRENNUNGS-NAVIGATOR

Dein Fahrplan in ein neues Leben. Rechtlich sicher, menschlich stark.

Autorin: Silke Pütz – Anwältin & geprüfte Mediatorin



DIE 7 PHASEN DER TRENNUNG: DEIN EMOTIONALER KOMPASS

Trennungsphasen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Prozess. Es ist völlig normal, dass du dich fühlst, als würdest du den Boden unter den Füßen verlieren. Dieses Modell hilft dir zu verstehen, dass deine Gefühle – von Taubheit bis Wut – völlig natürliche Reaktionen auf den Verlust deiner Lebenswelt sind.

Wichtig: Du durchläufst diese Phasen nicht wie eine Checkliste. Du kannst zurückfallen, Phasen überspringen oder in einer länger feststecken. Das ist okay.

Silke Pütz
Rechtsanwältin, Geprüfte Mediatorin
Marie-Curie-Str. 11-13
53332 Bornheim
Tel: +49 176 / 301 666 38
puetz@klp-recht.koeln



Die 7 Phasen im Überblick

- **1. Schock & Isolation:**

Alles fühlt sich leer und taub an. Du fällst in ein emotionales Loch. Die Welt scheint stillzustehen, während du versuchst zu begreifen, was passiert ist.

- **2. Leugnen:**

Dein Verstand sträubt sich. „Das ist nicht wahr“, „Das ist nur eine Phase“. Das Leugnen ist ein Schutzmechanismus deiner Seele, um den Schmerz zu dosieren.

- **3. Wut:**

Der Schmerz wandelt sich. „DU hast mir das angetan!“ – Schuldzuweisungen, Aggression und Zorn sind jetzt oft notwendig, um dich vom Partner abzugrenzen.

- **4. Gefühlschaos:**

Das „Warum ich?“, „Wieso jetzt?“. Zukunftsängste mischen sich mit Trauer und Verzweiflung. Es fühlt sich an wie eine Achterbahn, die nicht stoppt.

- **5. Akzeptanz:**

Ein Wendepunkt. Du beginnst zu begreifen: Die Trennung ist real. Der Widerstand schwindet, auch wenn der Schmerz noch da ist. Du bist bereit, die Realität anzuerkennen.

- **6. Loslassen:**

Du schaust nicht mehr nur zurück, sondern beginnst, dich der Zukunft zuzuwenden. Du hältst nicht mehr am Alten fest, das ohnehin nicht mehr existiert.

- **7. Selbstfindung:**

Wer bin ich ohne „Wir“? Du entwickelst neue Visionen für dein Leben, deine Bedürfnisse und deine Zukunft. Ein neues Kapitel beginnt.

Silke Pütz
Rechtsanwältin, Geprüfte Mediatorin
Marie-Curie-Str. 11-13
53332 Bornheim
Tel: +49 176 / 301 666 38
puetz@klp-recht.koeln



[Experten-Tipp für Paare]: Warum ihr euch oft so schwer versteht

Als Mediatorin sehe ich oft: **Ihr seid selten in derselben Phase.**

Während du vielleicht schon in Phase 5 (Akzeptanz) bist und pragmatisch über Unterhalt sprechen willst, steckt dein Ex-Partner vielleicht noch tief in Phase 3 (Wut) und blockiert alles.

Erkenntnis: Das Wissen um diese Phasen ist der Schlüssel zu weniger Missverständnissen. Wenn du verstehst, warum dein Ex-Partner gerade „so schwierig“ ist, kannst du deine Kommunikation anpassen, anstatt dich selbst emotional mit in den Abgrund ziehen zu lassen.

„Du kannst dich jederzeit entscheiden, wie du reagierst. Dein Ex-Partner ist ein abgeschlossenes Kapitel – lass ihn nicht länger in deinen Gedanken mietfrei wohnen, als er es verdient hat.“

Du steckst fest?

Wenn sich diese Phasen für dich „unendlich“ anfühlen oder du merkst, dass du durch ständige Konflikte blockiert wirst, ist das ein Zeichen, dass du professionelle Unterstützung brauchst. Du musst da nicht allein durch.

Silke Pütz
Rechtsanwältin, Geprüfte Mediatorin
Marie-Curie-Str. 11-13
53332 Bornheim
Tel: +49 176 / 301 666 38
puetz@klp-recht.koeln



MEINE EXPERTENTIPPS

1. Schock & Isolation: Was passiert hier?

„Dein System hat eine Notbremsung eingelegt. Alles fühlt sich leer, taub und unwirklich an – fast so, als würdest du einen Film über dein eigenes Leben sehen.
 Experten-Tipp: Das ist eine biologische Schutzreaktion, keine Schwäche. Erwarte in dieser Phase keine großen Entscheidungen von dir. Dein Fokus sollte nur darauf liegen, „das Nötigste zu tun“ und dir Ruhe zu gönnen. Du funktionierst, aber du spürst dich noch nicht. Das ist völlig normal.“

2. Leugnen: Was passiert hier?

„Dein Verstand versucht, den Schmerz zu dosieren. Sätze wie „Das ist nur eine Phase“ oder „Wir finden schon wieder zusammen“ sind Versuche deiner Seele, die Realität noch nicht in ihrer ganzen Härte anerkennen zu müssen.
 Experten-Tipp: Das ist ein notwendiger Schutzschild. Versuche nicht, dich selbst zur Akzeptanz zu zwingen. Es ist in Ordnung, dass du Zeit brauchst, um zu verstehen, dass die Lebensgemeinschaft wirklich beendet ist.“

3. Wut: Was passiert hier?

„Die Taubheit schwindet, Energie kehrt zurück – oft in Form von Zorn. „Warum hat er/sie mir das angetan?“, „Ich habe Jahre investiert!“.
 Experten-Tipp: Wut ist eine extrem starke Energie. Verwechsle sie nicht mit Zerstörungswut gegen den anderen. Nutze diese Energie als „Trennungs-Kraft“, um dich abzugrenzen, klare Grenzen zu setzen und deine eigenen Bedürfnisse an erste Stelle zu stellen. Die Wut ist dein innerer Kompass, der dir zeigt, wo deine Grenzen verletzt wurden.“

4. Gefühlschaos: Was passiert hier?

„Die Achterbahn. Ein Tag bist du stabil, am nächsten Tag ziehen dir Schuld, Trauer und Zukunftsängste den Boden unter den Füßen weg. Du fragst dich: „Wie konnte es nur so weit kommen?“ Mein Tipp: Diese Schwankungen sind kein Rückschritt. Sie sind ein Zeichen, dass du den Verlust aktiv verarbeitest. Sei nachsichtig mit dir. An Tagen, an denen dich das Chaos überrollt, gilt das Prinzip: „Einen Schritt nach dem anderen.““

5. Akzeptanz: Was passiert hier?

Der Wendepunkt. Der Kampf gegen das „Unabänderliche“ hört langsam auf. Du beginnst zu begreifen: Die Trennung ist real und sie ist jetzt. Mein-Tipp: Dies ist der wichtigste Zeitpunkt für die fachliche Begleitung. Jetzt bist du in der Lage, pragmatisch und sachlich über Unterhalt, Wohnraum und Kinderbetreuung zu sprechen, statt aus dem emotionalen Affekt heraus zu handeln. Jetzt ist die Zeit, Nägel mit Köpfen zu machen.“

Silke Pütz
Rechtsanwältin, Geprüfte Mediatorin
Marie-Curie-Str. 11-13
53332 Bornheim
Tel: +49 176 / 301 666 38
puetz@klp-recht.koeln



6. Loslassen: Was passiert hier?

„Du schaust nicht mehr nur zurück, sondern beginnst, den Blick zu wenden. Du erkennst: Das „Wir“ existiert nicht mehr, und du beginnst, die Energie vom Ex-Partner abzuziehen und in dein eigenes Leben zu investieren.
 Experten-Tipp: Loslassen bedeutet nicht, dass alles vergessen ist. Es bedeutet, dass das Vergangene keine Macht mehr über deine täglichen Entscheidungen hat. Du nimmst die Erfahrungen mit, aber den Schmerz lässt du am Wegesrand zurück.“

7. Selbstfindung: Was passiert hier?

Die Frage: „Wer bin ich ohne dieses Wir?“ entsteht. Du entdeckst neue Visionen, Träume und berufliche oder persönliche Impulse, die in der Partnerschaft vielleicht untergegangen sind.
 Experten-Tipp: Herzlichen Glückwunsch. Hier beginnt dein neues Kapitel. Nutze diese Phase, um dein Leben nach deinen Wünschen zu gestalten – nicht mehr als Teil eines Paares, sondern als Individuum. Dein Wachstum beginnt jetzt."

Silke Pütz
Rechtsanwältin, Geprüfte Mediatorin
Marie-Curie-Str. 11-13
53332 Bornheim
Tel: +49 176 / 301 666 38
puetz@klp-recht.koeln