

Eine Trennung verarbeiten

Deine Gedanken aufzuschreiben kann dir helfen zu verstehen, was passiert ist, und wieder nach vorne zu schauen.

TEIL 1

WARUM ES PASSIERT IST

Jemand hat mit dir Schluss gemacht

Hat er/sie dir gesagt warum?

JA
 NEIN

Wenn ja, schreibe die Gründe hier auf, egal ob du sie berechtigt findest oder nicht.

Falls du nein angekreuzt hast, schreibe auf, welchen Grund du vermutest.

Was könnte deiner Meinung nach noch eine Rolle gespielt haben?

Hättest du rückblickend irgendetwas anders machen können, um die Beziehung zu retten?

JA
 NEIN

Wenn ja, was hättest du deiner Meinung nach tun können?



Du hast selbst Schluss gemacht

Welche Gründe hast du deinem Freund/deiner Freundin genannt?

Wie hast du Schluss gemacht?

Persönlich

Am Telefon

Mit einer Textnachricht

Anders:

Wäre es rückblickend besser gewesen, auf einem anderen Weg Schluss zu machen?

JA

NEIN

Wenn ja, wie?

Wie hat dein Freund/deine Freundin auf die Trennung reagiert?

Hättest du rückblickend deine Gefühle besser erklären können? Wenn ja, wie?

Was hast du durch diese Beziehung über dich selbst gelernt?

Hat dir diese Erfahrung geholfen zu sehen, wie du dich emotional und als Christ noch weiterentwickeln kannst?
Wenn ja, was könntest du dir vornehmen?

Was hast du über die unterschiedlichen Empfindungen und Bedürfnisse von Mann und Frau gelernt?

Würdest du in der nächsten Beziehung etwas anders machen?
Wenn ja, was?

„Wenn ich über die Beziehung *nachdenke*, kommen mir nur die guten Zeiten in den Sinn – das ist echt verblüffend. Aber durch das Aufschreiben meiner Gedanken und Gefühle ist mir klar geworden, warum es *gut* war, dass wir Schluss gemacht haben“ (Janet).





Wem kannst du dich anvertrauen, wenn es dir nach der Trennung so richtig schlecht geht?

Wie kannst du in dieser schwierigen Phase auf dich und deine Gesundheit achten?



Was kannst du dir vornehmen, um in dieser Zeit aktiv zu bleiben?

Was könntest du konkret im Gebet mit Jehova besprechen, während du die Trennung verarbeitest?



„Etwas über die Beziehung aufzuschreiben war wie eine Therapie! Das hat mir geholfen, meine Gedanken zu sortieren. Dadurch lenken mich Erinnerungen an besondere Erlebnisse nicht mehr so ab und ich kann die Beziehung als Ganzes sehen“ (Steven).